Koviloor Digital Library

Rs. 1.25

PT-26

குழந்தை வளர்ப்பு

டாக்டர். பெஞ்சமின் ஸ்போக்



Koviloor Digital Library

Koviloor Digital Library

குழந்தை வளர்ப்பு

டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்போக்

BABY AND CHILD CARE

DR. BENJAMIN SPOCK

சேவாஸ்ரமம்
உமாசுப்மாள் பால வித்யாலயம்
ஈசான்யம் ரோடு
திருவண்ணாமலை

1407

மொழிபெயர்ப்பு:
டாக்டர் ஆர். விசாலாட்சி நெடுஞ்செழியன்
எம். பி. பி. எஸ்., டி. எம். வி. எச்., எம். பி. எச்.
(ஜான் ஹாப்கின்ஸ், யு. எஸ். ஏ.)

KOVILOOR MADALAYAM
KOVILOOR - 630 307
(NEAR) KARAIKUDI
(PHONE [illegible])

பேர்ல் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்
249, டாக்டர் தாதாபாய் நௌரோஜி ரோடு,
பம்பாய்-1

விலை ரூ. 1-25

Koviloor Digital Library

காப்பிரைட் © டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்போக், எம். டி. அவர்களைச் சேர்ந்தது.

ஆங்கில மூலத்தின் முதலாவது தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு.

மறுபதிப்புக்குள்ள எல்லா உரிமைகளும் வெளியிடுவோரைச் சேர்ந்தவை.

இரண்டாவது தமிழ்ப் பதிப்பு—1962

பம்பாய் 1, டாக்டர் தாதாபாய் நௌரோஜி ரோட், 249-ஆம் நெம்பரிலிருந்து செயல்புரியும் பெர்ல் பப்ளிகேஷன்ஸ் (பிரைவேட்) லிமிடெட்டுக்காக ஸ்ரீ. ஜி. எல். மிர்சந்தானியால் வெளியிடப்பட்டது.

அச்சிட்டோர்: ராயல் பிரிண்டிங் ஒர்க்ஸ், மதராஸ்—2.

Koviloor Digital Library

முகவுரை

''குழந்தை வளர்ப்பு'' என்னும் இந்நூல் உலகக் குழந்தை மருத்துவத்துறை பேரறிஞர்களில் தலை சிறந்து விளங்குபவரான டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்போக் எம். டி. (Dr. Benjamin Spock M.D.) என்பவர் இயற்றிய 'பேபி அண்டு சைல்டு கேர்' (Baby and Child Care) என்னும் ஆங்கில நூலின் மொழிபெயர்ப்பாகும்.

டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்போக் அவர்கள் அமெரிக்காவின் 'நியூ யார்க் மருத்துவமனை', 'மேயோ கிளினிக்' (Mayo Clinic), 'ராச்செஸ்டர் குழந்தை நல நிலையம்' போன்ற பல பெயர் பெற்ற இடங்களில் குழந்தை மருத்துவ வல்லுநராகப் பணியாற்றி வந்திருப்பதோடு, மின்னசோட்டா (Minnesota), பிட்ஸ்பர்க் (Pittsburgh), கிளீவ்லாந்து (Cleveland), போன்ற பல பல்கலைக் கழகங்களில் குழந்தை மருத்துவப் பேராசிரியராகவும் செயலாற்றி வந்திருக்கிறார். அவர் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி, உள வளர்ச்சி பற்றிய பல நுணுக்கமான அரிய கருத்துக்களைப் பல்லாண்டுகளாக ஆராய்ந்தறிந்து, தமது நூலில் தெளிவாகவும், திண்மையாகவும், எளிமையாகவும், இனிமையாகவும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளார்.

இந்நூல், குழந்தை வளர்ப்பில், தாய்மார்களுக்கு இருக்கக் கூடிய அறியாமையை அகற்றும் வகையிலும், ஏற்படக்கூடிய ஐயப்பாடுகளைப் போக்கும் முறையிலும், பல்வேறு பிரச்சினைகளை வினா விடை மூலம் விளக்கிக் காட்டும் திறன் கொண்டதாக அமைந்திருக்கிறது. பெற்றோர்களின் கடமை; டாக்டர் - நர்சு ஆகியோரின் உதவியை நாடும் முறை - நேரம்; குழந்தைக்கு உணவு அளிக்கும் நேரம் - முறை - வகை - அளவு; குழந்தையின் குளியல் - உடை - உறக்கம் - விளையாட்டு - பழக்கவழக்கம் போன்ற அன்றாடக் கவனிப்பு; குழந்தை கவிழ்தல் - தவழ்தல் - உட்காருதல் - நிற்றல் - நடத்தல் - பல் முளைத்தல் - பேசுதல் போன்ற வளர்ச்சியின் தன்மைகள்; குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய நோய்கள், அவைகளைத் தடுக்கும் முறைகள், குழந்தைகளிடம் காணப்படக்கூடிய அடம் - அழுகை - போட்டி - பொறாமை - கோழைத்தனம் - முரட்டுத்தனம் போன்ற உணர்ச்சிகள்; அவற்றிற்கேற்ற ஒழுக்கப் பயிற்சிகள், இரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளை வளர்க்கும் முறைகள் போன்ற இன்னும் பல பொதுவான அன்றாடப் பிரச்சினைகளை டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்போக் அவர்கள் அழகாகவும், அருமையாகவும், சிறப்பாகவும், சுவையாகவும் எழுதியுள்ளார்.

Koviloor Digital Library

இந்நூலின் ஆங்கிலப் பதிப்பின் பிரதிகள், இதுவரையில், ஒரு கோடிக்கு மேலாக விற்பனையாகியிருக்கின்றன என்பதே இந் நூலின் தனிச் சிறப்பை எடுத்துக் காட்டுவதாகும். இன்னும் பல கோடிக்கணக்கான பிரதிகள் விற்பனையாகும் நிலை உலகெங்கணும் இருந்து வருகிறது. இந்நூல் உலகின் பல்வேறு மொழிகளிலும் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு, ஆங்காங்குப் பெரிதும் பயன்பட்டு வருகிறது.

இந்நூலைத் தமிழில் வெளியிட்டு தமிழ்ப் பெருங்குடி மக்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற ஆவல் எமது உள்ளத்தில் நீண்ட நாட்களாக இருந்தது. இந்நூலைத் தமிழாக்கம் செய்துதரக் குழந்தை மருத்துவத்தில் நல்ல அறிவும், ஆர்வமும் கொண்டு, இனிய, எளிய, அழகிய தமிழில் எழுதக்கூடிய திறமைமிக்க ஒருவரை எதிர்பார்த்தோம். எமது விருப்பத்தைச் சிறந்த முறையில் நிறைவேற்றித் தரத்தக்கவர், டாக்டர் ஆர். விசாலாட்சி நெடுஞ்செழியன், எம்.பி.பி.எஸ்., டி.எம்.சி.எச்., எம்.பி.எச். (ஜான் ஹாப்கின்ஸ், யு. எஸ். ஏ.) [Dr. R. Visalakshi Nedunchezhlyan M.B.B.S., D.M.C.H., M.P.H. (John Hopkins, U.S.A.)] அவர்களே என்று உறுதி கொண்டோம். எமது வேண்டுகோளை இனிது நிறைவேற்றித் தர அவர்களும் மன மகிழ்ச்சியோடு இசைந்தார்கள். அவர்கள் சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றுக் குழந்தை மருத்துவத்தில் தனித் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள். அமெரிக்காவிலுள்ள ஜான் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக் கழகத்தில் குழந்தை மருத்துவம் பயின்று எம். பி. எச். பட்டம் பெற்றவர்கள். மேலும் அவர்கள் அமெரிக்கா சென்றிருந்தபோது, ஆங்கில மூல நூலாசிரியரான டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்போக் அவர்களிடம் நேரடி மாணவியராகப் பயின்றவர்கள். அவர்கள் அமெரிக்காவின் சூழ்நிலையில் குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளைப் பயின்றவராதலாலும், மூல நூலாசிரியரின் நோக்கத்தை நன்கு உணர்ந்தவராதலாலும், தமிழாக்கத்தை மூல நூலின் கருத்துக்கள் பிறழாவண்ணம், தெளிவாகவும், எளிதாகவும், இனிமையாகவும், தமிழ் மக்களுக்குப் பொருந்தும் வகையிலும் ஆக்கித் தந்துள்ளார்கள். அவர்களுக்கு எமது உளமார்ந்த நன்றி உரித்தாகுக.

பலப்பல அரிய கருத்துக்களையும், பல வரிப் படங்களையும், 600-க்கு மேற்பட்ட பக்கங்களையும் கொண்ட இப்பெரு நூல், தமிழக மக்கள் எல்லோர்க்கும் நன்கு பயன்படவேண்டும் என்ற நன்னோக்கத்தில், குறைந்த விலையில், ஒன்றேகால் ரூபாய்க்குமலிவுப் பதிப்பாக வெளியிட்டுள்ளோம். எல்லோரும் இந்த அரும்பெரும் சிறிய நூலை வாங்கிப் படித்துப் பயன் பெறுவார்களாக!

—பதிப்பாசிரியர்.

Koviloor Digital Library

A3-2

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
முகவுரை	...	3
பெற்றோர் கடமை	...	11
தாய் தன்னம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும்	...	11
பெற்றோர்களும் மனிதர்களே	...	12
பெற்றோர்களின் இயல்பான ஐயங்கள்	...	16
தந்தையின் கடமை	...	21
பாட்டன் பாட்டியரோடு குழந்தையின் உறவு	...	24
காண வருபவர்கள்	...	26
தாய்க்கு உதவி	...	27
உபகரணங்கள் உடைகள்		29
குழந்தைக்குத் தேவையான பொருள்கள்	...	29
குழந்தையின் உடைகள்	...	30
படுக்கை உறை, விரிப்பு	...	31
அவசியமாகத் தேவைப்படாத பொருள்கள்	...	32
புட்டிப்பால் கொடுக்கத் தேவையான கருவிகள்	...	33
டாக்டரும் நர்சும்	...	35
நர்சு பார்வையிடுதல்	...	35
குழந்தையின் டாக்டர்	...	35
மருத்துவ மனை	...	42
உங்கள் குழந்தை	...	45
குழந்தையினுல் மகிழ்ச்சியடைதல்	...	45
கண்டிப்பா அல்லது செல்லமா ?	...	49
குழந்தை உணவு	...	52
குழந்தைக்கு உணவின் முக்கியத்துவம்	...	52
உணவு அட்டவணை	...	54
குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தல்	...	61
பாலின் தேவை, எடையின் மிகுதி	...	63
தாய்ப்பால்	...	65
தாய்ப்பாலின் நன்மைகள்	...	65
தாய்ப்பாலைப் பற்றிய பிரச்னைகள்	...	66
தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்தல்	...	72

Koviloor Digital Library

பக்கம்

தாய்ப்பாலின் பற்றுக்குறை ... 81
தாய்ப்பால் கொடுப்பதிலுள்ள சில முக்கியமான பிரச்னைகள் ... 88
பாலை வெளியாக்கும் முறை ... 92
தாய்ப்பாலை மறக்கடித்தல் ... 96

புட்டிப்பால் ... 99
பாலில் பலவகை ... 99
வெவ்வேறு வித சர்க்கரைகள் ... 103
அவசரத்தேவை—பால் உணவு ... 104
புட்டிப்பால்—உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் முறைகள் ... 106
புட்டிப்பால் தயாரிப்பு-முடிவில் கொதிக்க வைக்கும் முறை ... 106
புட்டிப்பால்-தயாரிப்பு 'எசெப்டிக்' முறை ... 109
புட்டிப்பாலைக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைத்தல் ... 112
புட்டிப்பால் கொடுக்கும் முறை ... 113

வைட்டமின்களும் தண்ணீரும் ... 118
ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு உணவுச் சத்துக்கள் ... 118
குடிக்கத் தண்ணீர் ... 120

உணவிலும், உணவு அட்டவணையிலும் மாறுதல்கள் ... 121
சோறு போன்ற திட உணவு .. 121
புட்டிப்பாலில் மாறுதல் ... 132

புட்டியை விட்டுக் கோப்பை ... 138
புட்டியை நீக்கத் தயாராதல் ... 138
புட்டிப்பாலை மறக்கடித்தல் ... 139

அன்றாடம் கவனிப்பு ... 141
குளியல் ... 141
தொப்புள் ... 145
ஆண்குறி ... 146
குழந்தைத் தலையின் உச்சி ... 148
உடை, நல்ல காற்றோட்டம், சூரியவெளிச்சம் ... 148
தூக்கம் ... 153
விளையாட்டு நேரம் ... 157
மலம் கழித்தல் ... 159
குழந்தையின் இடுப்புத் துணி ... 161

Koviloor Digital Library

		பக்கம்
குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்	...	164
ஆரம்ப வாரங்களில் அழுதல்	...	164
மலச்சிக்கல்	...	182
வயிற்றுப்போக்கு அல்லது பேதி	...	185
தடிப்புக்கள்	...	188
வாயிலும், கண்ணிலும் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்	...	191
மார்பு வீக்கம்	...	194
மூச்சுவிடுவதில் ஏற்படக்கூடிய கஷ்டங்கள்	...	194
நரம்புகள் பற்றிய அறிகுறிகள்	...	196
விரல் சப்புதல்	...	198
ரப்பர் சூப்பான்	...	205
நோய்த்தடுப்பு ஊசிகள்	...	210
குழந்தையின் வளர்ச்சி	...	217
குழந்தை வளர்ச்சியைக் கவனித்தல்	...	217
பல் முளைத்தல்	...	236
தூய்மைப் பழக்கம்	...	243
மலங்கழிக்கப் பழக்குதல்	...	243
சிறுநீர் கழிக்கப் பயிற்சி கொடுத்தல்	...	254
ஒரு வயதுக் குழந்தை	...	259
அடம்பிடிக்கக் காரணம்	...	259
விபத்துக்களையும், வீணான அச்சங்களையும் தவிர்த்தல்	.	260
குழந்தையின் சுயேச்சை வாழ்வும் பகட்டான வாழ்வும்	...	265
குழந்தையை எப்படிச் சமாளிப்பது ?	...	268
குழந்தையின் தூக்க நேரம் மாறிக்கொண்டேயிருக்கும்	...	274
உணவருந்தும் பழக்கத்தில் மாறுதல்	...	275
உணவிலுள்ள தனிப்பொருள்கள்	...	287
புரதச் சத்து	...	287
கனிப்பொருள்கள்	...	288
வைட்டமின்கள்	...	289
தண்ணீரும், மற்ற முரட்டு உணவு வகைகளும்	...	292
கொழுப்புச் சத்து, மாச்சத்து, சர்க்கரைகள்	...	292
நியாயமான உணவு	...	294

Koviloor Digital Library

பக்கம்

உணவு வகைகளும் சாப்பாடும் ... 296
பால் ... 297
இறைச்சி, மீன், முட்டைகள் ... 298
காய்கறிகள் ... 300
பழங்கள் ... 301
தானிய வகைகளும் இரவுச் சாப்பாடும் ... 302
கொடுக்கக்கூடாத உணவுகள் ... 306
சிறந்த உணவுகள் ... 309
சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கிடையில் உணவு கொடுத்தல் ... 309
சாப்பாடு ... 311
இளங்குழந்தைகளைப் பாலித்தல் ... 312
விளையாட்டு ... 312
எதிர்க்கும் தன்மையும் கோழைத்தன்மையும் ... 320
தந்தையின் தோழமை ... 325
குழந்தை தூங்கச் செல்லுதல் ... 328
கடமைகள் ... 332
ஒழுக்கப் பயிற்சி ... 336
பொருமையும் போட்டி மனப்பான்மையும் ... 350
இரண்டு வயதுக் குழந்தை ... 363
இரண்டு வயதில் குழந்தை எப்படி இருக்கும்? .. 363
இரண்டு வயதளவில் ஏற்படும் கவலைகள் ... 364
மறுத்துப் பேசுதல் ... 370
திக்கிப் பேசுதல் ... 371
நகங்களைக் கடித்தல் ... 373
மூன்று முதல் ஆறு வயதுவரை உள்ள குழந்தைகள் ... 374
பெற்றோரிடம் பற்று ... 374
ஆராய்ச்சி ஆர்வமும் கற்பனையும் ... 380
3, 4, 5 வயதுகளில் ஏற்படும் அச்சங்கள் ... 382
பிறப்புறுப்புக்களைக் குழந்தை தொடுவதன் காரணங்கள் ... 387
வாழ்க்கையின் உண்மைகள் ... 391
குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடம் அல்லது நர்சரி பள்ளிக்கூடம் ... 399

Koviloor Digital Library

பக்கம்

ஆறிலிருந்து பதினொரு வயது வரை உள்ள சிறுவர்கள் ... 404
வெளி உலகத்துடன் சிறுவன் ... 404
தன்னடக்கம் ... 410
நகைச்சுவை நூல்கள், திரைப்படங்கள் முதலியன. 412
திருடுதல் ... 417
பள்ளிக்கூடங்கள் ... 420
எதற்காகப் பள்ளிக்கூடங்கள்? ... 420
பாடங்களில் உள்ள தவறுதல்கள் ... 426
குழந்தைகளுக்கு நல்வழி காட்டுதல் ... 435
பருவமடையும் சமயத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சி ... 437
உடலைச் சார்ந்த மாறுதல்கள் ... 437
உளத்தைப்பற்றிய மாறுதல்கள் ... 443
உணவு கொடுப்பதில் உள்ள சிக்கல்களும் முன்னேற்றமும் ... 446
மெலிந்த சிறுவர்கள் ... 447
உணவு கொடுப்பதிலுள்ள சிக்கல்கள் ... 449
பருத்த குழந்தைகள் ... 459
சுரப்பிகள் ... 464
விதைப்பைக்குள் விதைகள் இறங்காமல் இருத்தல் 465
நிற்கும், உட்காரும் நிலை அல்லது தோரணை ... 466
நோயுறுதல் ... 467
காய்ச்சல் ... 467
மருந்து, எனிமா ... 472
நோயாளியைச் சமாளித்தல் ... 475
குழந்தையை மருத்துவச்சாலைக்கு அழைத்துச் செல்லுதல் ... 477
நோயில் உணவு ... 480
சளி பிடித்தல் ... 483
சளியைச் சமாளித்தல் ... 488
காது நோய்த் தொற்றுகள் ... 492
மார்ச்சளி நோயும், நிமோனியா காய்ச்சலும் ... 494
க்ரூப் என்று சொல்லப்படும் குரல்வளை நோய் ... 495
சைனஸ் முதலியவற்றில் வீக்கங்கள் ... 496
டான்சிலும் அடினாய்டும் ... 498
அலெர்ஜி ... 500
தோலில் ஏற்படும் பிணிகள் ... 505

Koviloor Digital Library

பக்கம்

தட்டம்மை, ஜெர்மன் தட்டம்மை ... 510
சின்ன அம்மை, கக்குவான் இருமல், புட்டாலம்மை 512
ஸ்கார்லெட் காய்ச்சல் முதலியன ... 517
தொற்றுநோய்க் காப்புக்காகத் தனிப்படுத்தி வைத்தல் ... 520
காசநோய் அல்லது க்ஷயம் ... 522
கீல் வாதம் ... 524
சிறுநீர்த் தொந்தரவுகள் ... 527
பிறப்புறுப்பு வாயிலிருந்து வரும் கசிவு ... 533
வயிற்றுவலியும் இதர வயிற்றுக் கோளாறுகளும் ... 534
ஹெர்னியாவும், விரைவாதமும் ... 539
கண் கோளாறுகள் ... 541
வலிப்பு ... 543

முதலுதவி ... 545
வெட்டுக்காயங்கள், ரத்தப் பெருக்கெடுத்தல், தீயால் சுட்ட புண்கள் ... 545
சுளுக்குகள், எலும்பு முறிவுகள், தலையில் அடிபடுதல் ... 551
பொருள்கள் விழுங்கப்படுதலும் மூச்சடைத்துக் கொள்ளுதலும் ... 554
விஷங்கள் ... 557

சில தனிப்பட்ட முக்கியப் பிரச்னைகள் ... 564
குழந்தையுடன் சுற்றுப்பயணம் செய்தல் ... 564
குறைமாதக் குழந்தை ... 568
இரத்தத்தில் ஆர்எச் ... 584
இரட்டைக் குழந்தைகள் ... 585
பிரிந்து சென்ற பெற்றோர்கள் ... 594
வெளியில் வேலைக்குச் செல்லும் தாய் ... 597
தந்தையற்ற குழந்தை ... 601
குறைபாடுகளுடைய குழந்தை ... 604
குழந்தையைச் சுவீகாரம் எடுத்துக்கொள்ளல் ... 616

Koviloor Digital Library

பெற்ருேர் கடமை

தாய் தன்னம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும்

1. தாய் நினைப்பதைக் காட்டிலும் அவளுக்கு அதிகமாய்த் தெரியும் : தனக்கு விரைவில் ஒரு குழந்தை பிறக்கப்போகிறது, அல்லது பிறந்திருக்கிறது என்று எண்ணும்போது தாய் பெருமகிழ்ச்சி கொள்ளுகிருள், உணர்ச்சி வசப்படுகிருள். ஆனல், குழந்தை வளர்ப்பைப் பற்றித் தனக்கு அதிக அனுபவம் இல்லாவிடில், பிறக்கப்போகும் குழந்தையை, எங்ஙனம் நல்ல முறையில் வளர்ப்பது என்று எண்ணுகிருள். ஆகையால், குழந்தை வளர்ப்பைப்பற்றி உறவினர், நட்பினர், மருத்துவர்கள், நர்சுகள் முதலியோர் கூறுபவைகளைக் கவனமாகக் கேட்டுக் கொள்ளுகிருள். மேலும், செய்தித்தாள்களிலிருந்தும், மருத்துவநூல்களிலிருந்தும் இதைப்பற்றிய விவரங்களைத் திரட்டுகிருள். குழந்தைக்கு எந்த உணவு கொடுக்கலாம், எங்ஙனம் நோய் வராமல் தடுக்கலாம், எந்தெந்தப் பழக்க வழக்கங்கள் சிறந்தவை, எந்தெந்தக் கதைகள் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லத் தகுந்தவை என்ற பல விவரங்களை ஒரு தாய் அறிய விரும்பும்போது, பல தாய்மார்களிடையே, பல விதமான மாறுபட்ட கருத்துக்கள் நிலவுவதைக் காண்கிருள். இதனல், குழந்தை வளர்ப்பு, ஒரு சிக்கலான பிரச்னையாகவே அந்தத் தாய்க்குத் தோன்றிவிடுகிறது.

இவ்வாறெல்லாம் பக்கத்து வீட்டுப் பெண்கள் சொல்வது அனைத்தையும் அப்படியே நம்பாமலும், வல்லுநர்கள் கூறுவதைக் கேட்டு அஞ்சி விடாமலும், ஒரு தாய், தனது டாக்டர் சொல்லும் ஆலோசனைகளை மட்டும் பின்பற்றித் தன் பகுத்தறிவையும் பயன்படுத்தினல், குழந்தை வளர்ப்பு, அவளுக்கு எளிதாகிவிடும். மேலும், பெற்ருேர், தங்கள் குழந்தையின் உடை, உணவு பற்றிய நுணுக்கங்களை அறிந்திருப்பதைக் காட்டிலும், குழந்தையிடம் காட்டும் இயற்கையான அன்பும், பற்றுந்தான் மிகச் சிறப்பு வாய்ந்தவை. உடைமாற்ற, உணவளிக்க, குளிப்பாட்டக் குழந்தையைத், தாய் தூக்கிக்கொள்ளும்போதெல்லாம், குழந்தை, தான் தன் தாய்க்கே உரியது என்றும், தாய் தனக்கே உரியவள் என்றும் உணர்ந்து கொள்ளுகிறது. இந்த உணர்ச்சியைக் குழந்தைக்கு வேறெவராலும் கொடுக்க முடியாது.

குழந்தை வளர்ப்புப்பற்றி வெவ்வேறு முறைகளை ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள் தன்னம்பிக்கையுடனும், இயற்கையாகவும் தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கப் பெற்ருேர்கள் பின்பற்றும் முறைகளே சிறந்தவை என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளனர். ஆகையால்,

Koviloor Digital Library

அத்தகைய பெற்ருேர்களின் குழந்தை வளர்ப்பு முறையில், சிறு தவறுதல்கள் நேர்ந்தபோதிலும், அதனுல் யாதொரு தீங்கும் ஏற்படாது.

கருத்தரித்தல், பிள்ளைப்பேறு, குழந்தை வளர்ப்புப் பற்றிய ஐயப்பாடுகளைப் பெற்ருேர்கள், சுகாதாரத் துறையினராலும், செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினராலும் நடத்தப்படும் சுகாதார நிலையங்களின் மூலம் தவிர்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது.

பெற்ருேர்களும் மனிதர்களே

2. அவர்களுக்கும் தேவைகள் உண்டு : அன்பு, பொறுமை, கண்டிப்பு, பாதுகாப்பு, நட்பு, உணவு, உடை போன்ற குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய தேவைகளைப் பற்றியே இதுபோன்ற புத்தகங்கள் அதிகமாக வலியுறுத்துவதால், இவற்றைப் படிக்கும் பெற்ருேர் தங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் கடமைகளை எண்ணி மனச்சோர்வடையலாம்; தங்களுக்கு யாதொரு தேவையும் கிடையாதோ என்றும் எண்ணலாம்; குழந்தைகளின் தேவைகளையே வற்புறுத்தும் ஆசிரியர், சிறு தவறு நேர்ந்தாலும் பெற்ருேர்களையே குறைகூறுவாரோ என்றும் நினைக்கலாம். பெற்ருேர்கள் வீட்டிலும், வெளியிலும் அடையும் ஏமாற்றங்களைப் பற்றியும், பெற்ருேரிடம் அன்பும், மரியாதையும் கொண்ட குழந்தைகள், அவர்களுக்கு எவ்வளவு உதவியாக இருக்கக்கூடும் என்பதைப் பற்றியும் கூட விவரித்தெழுதலாம். அப்படி எழுதினுல் இப் புத்தகம் விரிவடையும். ஆகையால், குழந்தை வளர்ப்புஒரு நீண்ட கடினமான வேலைதான் என்பதும், பெற்ருேர்களும், குழந்தைகளைப்போலவே, தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ள விரும்பும் மனித இயல்புடையவர்கள்தான் என்பதும் உண்மையே.

3. சில குழந்தைகளை வளர்ப்பது மிகவும் கடினம் : எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரேவித இயல்புடன் பிறப்பதில்லை. பெற்ருேர் விருப்பத்திற்குத் தகுந்தவாறு குழந்தைகளின் இயல்பு அமைவது அரிது. அவ்வாறே, பெற்ருேரும் தங்கள் குழந்தைகளின் இயல்புக்குத் தக்கவாறு, தங்களது தன்மைகளை மாற்றிக்கொள்ள முடியாது. எடுத்துக்காட்டாகச் சாதுவான பெற்ருேர்க்கு, மிகச் சுறுசுறுப்பான பிடிவாதம் நிறைந்த ஒரு மகனை வளர்ப்பது, அமைதியான ஒரு பெண்ணை வளர்ப்பதைக் காட்டிலும் மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம். அதேபோல, திறமையுள்ள குழந்தையை எதிர்பார்க்கும் பெற்ருேர்களுக்கு ஒரு சாதுவான குழந்தைஏமாற்றத்தை அளிக்கலாம். ஆகையால், அவரவர் குழந்தைகளின் இயல்புக்குத் தக்கவாறு பெற்ருேர்கள் குழந்தைகளை நல்ல முறையில் வளர்க்கவேண்டும்.

4. குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் உள்ள தொல்லைகள் : நாள்தோறும் குழந்தைக்குத் தகுந்த உணவு தயாரித்தல், அதன் துணி

Koviloor Digital Library

மனிகளைத் துவைத்தல், அது உணவருந்திய இடத்தையும் பாத்தி ரங்களையும் சுத்தம் செய்தல், பெரிய குழந்தைகளிடையே ஏற்படும் சண்டை சச்சரவுகளைத் தீர்த்து வைத்தல், அவர்களது அர்த்தமற்ற கதைகளிலும், விளையாட்டுக்களிலும் பங்கு கொள்ளுதல், அவர்களுக்கு விருப்பமான கண்காட்சி, பொருட் காட்சி, மிருகக் காட்சிச்சாலைகள் போன்ற இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுதல், வீட்டில் தேவையான பாடங்களைக் கற்றுக்கொடுத்தல் போன்ற அநேகவிதமான கடின வேலைகளைக் கொண்டது குழந்தைப் பராமரிப்பு. குடும்ப வருமானத்தில் பெரும் பங்கைக் குழந்தைகளின் தேவைகளுக்கென்று ஒதுக்கப்பட வேண்டி நேரலாம். மேலும், கைக் குழந்தைக்காரர்கள், வெளியூர்ப் பயணங்கள், விருந்துகள், கேளிக்கைகள், விளையாட் டுக்கள், கூட்டங்கள் முதலியவைகளில் பங்கெடுத்துக் கொள்ள முடியாமற் போகக் கூடும். ஆகையால், மிகவும் விரும்பிக் குழந் தையைப் பெற்றெடுத்த பெற்ருேர்கள்கூட, குழந்தைகளிஞல் தங்கள் தன்னிச்சையான வாழ்வைச் சிறிது இழக்க நேரிடுகிறது என்பதில் ஐயமில்லை. குழந்தைகளுக்காகத் தாம் யாவற்றையும் தியாகம் செய்ய வேண்டு மென்பதற்காகப் பெற்ருேர்கள் குழந்தைகளைப் பெறுவதில்லை என்பது உண்மையே: ஆளுல், தங் களுக்கென்றே சொந்தமான குழந்தைகளைப் பெற்று அவர்கள் மீது அன்பு செலுத்த பெற்ருேர் விரும்புகின்றனர். ஏனெனில் குழந்தைகளாய் இருந்தபோது தங்களைத் தங்கள் பெற்ருேர்கள் எவ்வண்ணம் நேசித்தனர் என்பதை அவர்கள் மறக்கவில்லை. எனவே, குழந்தை வளர்ப்பு எவ்வளவு கடினமாக இருந்தபோதி லும் குழந்தைகளைப் பெறுவதிலும் அவர்களிடம் அன்பு காட்டு வதிலும், அவர்களை நல்ல முறையில் வளர்த்துச் சான்ருேர்களாகத் திகழ்வதைக் காண்பதிலுமே பெற்ருேர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் அதிகத் திருப்தியும், மகிழ்ச்சியும் கொள்ளுகிருர்கள். இதுதான் இயற்கைப் பண்பு. இது அழிவற்ற தன்மையது. ஏனைய உலக சாதனைகள் எவையும் பெற்ருேர்களுக்கு இந்த அளவுக்குப் பெரு மையையும் பெருமிதத்தையும் அளிக்கக்கூடியவை அல்ல.

5. தேவையின்றித் தாய் தன்னலங்களைத் துறக்கவேண்டிய தில்லை: ஆனுல், முதல் முறையாகத் தாய்மைப் பொறுப்பேற்கும் சில இளந்தாய்மார்கள் தங்கள் இன்பங்களையும், தன்னிச்சையான வாழ்வையும், குழந்தைக்காக விட்டுவிட வேண்டியது தேவை மட்டுமன்றி, கொள்கையெனவும் கருதுகிருர்கள். முதல் குழந்தை பிறந்த ஆரம்ப நாட்களில் இவ்வாறு தாய்மார்கள் எண்ணுவது இயற்கையென்ருலும், தொடர்ச்சியாக, இத்தகைய தன்னலம் கருதாத உழைப்பு தேவையில்லை. இதளுல் அவர்கள் தங்களையே வருத்திக்கொள்ளுவதுடன் மற்றவர்களுக்கும் பயனற்றவர்களாகி விடுகிருர்கள். மேலும் குழந்தையிடம் அதிக அன்பும், பற்றுதலும் கொண்ட பெற்ருேர்கள், பதிலுக்குக் குழந்தையும் தங்களிடம்

Koviloor Digital Library

அதிக அன்பாக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதனால் குழப்பமே ஏற்படுகிறது. இதில் சமநிலை பேணுதல் அவசியம். குழந்தையின் முக்கியத் தேவைகளை நிறைவேற்றியபின், தாய், தனது தேவைகளையும் கவனித்துக் கொண்டால்தான், குழந்தையிடம் பழகும் நேரங்களில் அவள் அதனிடம் அதிக அன்பு செலுத்த முடியும்.

6. பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடம் எதிர்பார்க்க வேண்டியவை: குழந்தைகளுக்காகப் பெற்றோர்கள் பல வசதிகளை இழக்கவேண்டியிருப்பதால், குழந்தைகளிடமிருந்தும், பெற்றோர்கள் பதிலுக்குச் சில கடமைகளை எதிர்பார்ப்பதில் வியப்பில்லை. அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது வெறும் நன்றி உரையல்ல; ஆனால், குழந்தைகள், பெற்றோர்களின் கருத்துக்கும், தரத்துக்கும் தகுந்தவாறு அன்பு, மரியாதை, கீழ்ப்படிதல் முதலிய நல்ல பண்புகளைக் கொண்டவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்பதேயாகும். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் தாம், வளர்ந்த பின்னர், மற்றவர்களுடன், மகிழ்ச்சியோடு ஒத்து வாழ்பவர்களாக இருக்கமுடியும்.

குழந்தை தங்களை வெறுத்து விடக்கூடாது எனக் கருதித் தவறு செய்யும் குழந்தையை அவ்வப்போது கண்டிக்கத் தயங்கினால், குழந்தையின் செய்கை நாளுக்கு நாள் பெற்றோருக்குச் சினமூட்டுவதாகத்தான் அமையும். மேலும், அத்தகைய பெற்றோரின் குழந்தைக்குத் திருட்டுத்தனம், பிடிவாதம், தாழ்ந்த மனப்பான்மை முதலிய தீய பழக்கங்களும் ஏற்படும். ஆகையால், குழந்தையின் தவறான செய்கைகளையும், பிடிவாதத்தையும் ஆரம்பத்திலிருந்தே கண்டித்து வளர்த்தால், நாளடைவில் குழந்தை மிகவும் திருந்திவிடும். குழந்தைகள் ஒழுங்காக நடப்பதன் மூலம் தான் பெற்றோர் மகிழ்ச்சி பெறமுடியும். குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சி அடைய முடியும்.

7. பெற்றோர்கள் குழந்தைகள்மேல் சினம் கொள்ளுதல்: சில இளம் பெற்றோர்கள், தாங்கள் உண்மையிலேயே நல்லவர்களாக இருந்தால், கள்ளங் கபடமற்ற தங்கள் குழந்தைகளிடம் எப்பொழுதும் இடையறாது பொறுமையுடனும் அன்புடனும் நடந்து கொள்ளுவோம் என்று எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் இது நடைமுறையில் இயலாத செயல். பொறுமையுடன் எவ்வளவு தேற்றியும் ஒரு குழந்தை பலமணி நேரம் ஓயாமல் அழுது அடம் செய்தால், பெற்றோருக்கு அதன்மேல் இரக்கம் ஏற்படுவதற்குப் பதில், சினந்தான் ஏற்படும். அதே போல், சற்றுப் பெரிய குழந்தை செய்யக்கூடாத ஒரு செயலை வேண்டுமென்றே செய்தாலும், பெற்றோருக்குச் சினம் ஏற்படுவது இயல்பு. தங்கள் குழந்தை நல்ல பண்புடன் வளரவேண்டுமென்று பெற்றோர் விரும்புகின்றனர்; அவர்களது பெற்றோர்களும் அப்படித்தான் விரும்பினர். நன்றிது. தீதிது என்று உணராமலேயே சில வேளைகளில் குழந்தை தவறு செய்யும்போது, அதன்மேல் சினம்

Koviloor Digital Library

ஏற்படுகிறது. அப்படிச் சினம் ஏற்படுவது இயற்கையானபடியால் குழந்தையும் பெற்றோர்மேல் மனவருத்தப்படுவதில்லை.

சில வேளைகளில், பெற்றோர் தாங்கள் சினம் கொண்டிருப்பதை உணர அதிக நேரம் செல்லுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குழந்தை காலையில் எழுந்ததிலிருந்தே பால் கோப்பையைத் தட்டிக் கவிழ்ப்பது, விளையாட்டுச் சாமான்களை உடைப்பது, உணவைப்பற்றிக் குறைசொல்லுவது, கைக்குழந்தையைத் தூக்கிக் கொள்ளுவது போன்ற அடாத சினமூட்டக்கூடிய செய்கைகளையே ஒன்றன்பின் ஒன்ருகச் செய்துகொண்டு வரலாம். இதையெல்லாம் பொறுமையுடன் பொறுத்துக் கொண்டிருந்த பெற்ரோர், உண்மையிலேயே குழந்தை அப்படி ஒன்றும் பெரிய குற்றம் செய்யாத வேளையில் மிகச் சினங்கொண்டு, குழந்தையைக் கடுமையாகத் தண்டிக்க நேர்ந்துவிடுகிறது. பெற்ருேரின் பொறுமையே குழந்தையைக் குற்றஞ் செய்யத் தூண்டுகிறது: ஆகையால், ஆரம்பத்திலேயே குழந்தைகளின் குற்றங்களைக் கண்டித்தல் நலம்.

சில வேளைகளில் பெற்ருேர்க்கு ஏற்படும் இதர ஏமாற்றங்களின் காரணமாகவும், வெளி வேலைகளின் தொல்லைகளின் காரணமாகவும் கூட, குழந்தைகளின்மேல் சினம் ஏற்படும். எடுத்துக்காட்டாக, வெளி வேலையில் இருந்து அலுத்து வீட்டுக்கு வரும் கணவர், மனைவியைக் குறைகூறுவதும், இதைப் பொறுக்காத மனைவி தன் சினத்தைத் தன் மூத்த பிள்ளையின் மேல் செலுத்துவதும், அவன், பதிலுக்குத் தன் தங்கையை அடிப்பதும், நாம் அடிக்கடி காணும் வேடிக்கை நிகழ்ச்சிகளாகும்.

8. பெற்ருேர் சினத்தை ஒப்புக்கொள்ளல் நலம்: குழந்தை வளர்ப்பில். சினத்தையும், பொறுமையின்மையும், பெற்ருேர் தவிர்க்கமுடியாது என்பதைப்பற்றி இதுவரை விவாதித்தோம். இனி, பெற்ருேர் தங்கள் சினத்தை ஒப்புக்கொள்ளலாமா என்று காண்போம். கடுமையான கண்டிப்பற்ற பெற்ருேர்கள் தங்கள் சினத்தை ஒப்புக்கொள்ளத் தயங்குவதில்லை. சில சாதாரணத் தாய்மார்கள், தங்கள் தோழிகளிடம், குழந்தையின் குறும்புச் செயல்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, குழந்தையுடன் இனி தாங்கள் ஒரு விநாடிகூட வாழ முடியாது என்றும், அவனை நன்ருகத் தண்டிக்க விரும்புவதாகவும் சொல்லிக்கொள்ளுகிருர்கள். ஆனுல், உண்மையிலேயே அவர்கள் சொன்னபடி செய்யப்போவதில்லை. எனினும், தங்கள் துன்பங்களை வெளிப்படையாகச் சொல்லிக்கொள்ளுவதில், அவர்களுக்குக் கவலை குறைந்து ஆறுதல் ஏற்படுகிறது. சில பெற்ருேர்கள் தங்கள் சின உணர்ச்சியை மறைக்க முயல்கிருர்கள். இதனுல் அவர்களுக்குத் தலைவலி, களைப்பு முதலியன ஏற்படுகின்றன. குழந்தைமேல் தங்களுக்குள்ள சினத்தை ஒப்புக்கொள்ள விரும்பாத சில தாய்மார்கள், குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய், இடையூறுகள் முதலியவற்றை

Koviloor Digital Library

எண்ணி, மிகக் கவலை கொண்டு எப்பொழுதும் குழந்தையின் அருகாமையிலேயே காவல் இருக்கிறார்கள். இதனால் குழந்தை மற்றவர்களின் ஆதரவையும், உதவியையும் எப்போதும் நாடும் நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. ஆகையால், இத்தகைய தாய்மார்களின் சின உணர்ச்சி, பாதுகாப்பு அளிக்கும் உணர்ச்சியாக வெளியாகிறது.

பெற்றோர்களுக்கு எது துன்ப உணர்ச்சியை உண்டாக்குகிறதோ அதுவே குழந்தைகளுக்கும் துன்பமுண்டாக்குகிறது. குழந்தைகளும், பெற்றோரிடம் தங்களுக்குச் சிலவேளையில் ஏற்படும் சினத்தை மறைக்க முயல்கின்றனர். அவர்களிடம் உணர்ச்சி மாறுபட்ட விதமாக வெளியாகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, அத்தகைய குழந்தைகள், பூச்சிகளைக் கண்டு மிரட்சி அடைகின்றனர்; பள்ளிக்குச் செல்லவும் அஞ்சுகின்றனர்; பெற்றோரை விட்டு விலக விரும்புவதில்லை. இவை யாவும் ஒப்புக்கொள்ளப்படாத சினவுணர்ச்சிகளின் விளைவே.

ஆகையால், சுருங்கச் சொன்னால், நியாயமான காரணத்திற்குச் சினம் கொள்ளும் அன்பு நிறைந்த பெற்றோர்களிடம், குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியுடன் பழகுகின்றன. ஏனெனில் அவைகளும் தங்கள் குறைகளை அறிகின்றன. குழந்தைகளை முரட்டுத்தனமாய் நடத்தும் பெற்றோர்களைப்பற்றி இங்கு பேசப்படவில்லை; ஆனால் அன்பு மிகுந்தும், எப்போதும் குழந்தைகளிடம் குற்றம் கண்டு பிடிக்கும் பெற்றோர்கள் சிலருண்டு. அவர்களைப்பற்றியே இங்கு பேசப்படுகிறது: இவர்களை ஏதோ மனோ வியாதியுடையவர்கள் என்றே கூறவேண்டும்; உளநோய் வைத்தியரிடம் அனுப்ப வேண்டும்; இவர்களது கோபதாபங்கள் அநேகமாய் வேறு வகையில் ஏற்பட்டவையே.

9. நல்ல முறையில் நடப்பதே குழந்தைகளின் விருப்பம்: குடும்ப வாழ்க்கையில் சிற்சில சமயங்களில் மட்டுமே சினம் ஏற்படுகிறது. மற்ற வேளைகளில், குழந்தைகளை முதலிலிருந்தே ஓரளவு கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதாலும், அவர்கள் தவறு செய்யும்போது உடனே கண்டிப்பதாலும், சினத்தைத் தவிர்க்க முடிகிறது. இத்தகைய கண்டிக்கும் மனப்பான்மை, பெற்றோர் அன்பின் ஒரு பகுதியாகும். பெற்றோரின் உறுதியான கண்டிப்பில் வளரும் குழந்தைகள் யாவராலும் விரும்பப்படுவதால், அக்குழந்தைகள், பதிலுக்குப் பெற்றோரின் மேல் அதிகப் பற்றுக்கொள்ளுகின்றன.

பெற்றோர்களின் இயல்பான ஐயங்கள்

10. கருத்தரித்தலைப் பற்றிய பலதரப்பட்ட உணர்ச்சிகள்: தாய்மைப்பேறு எய்தப்போகும் பெண்கள், பிறக்கப்போகும் குழந்தையைப் பற்றி எண்ணி, மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்கள் என்பது உண்மையென்ற போதிலும், சில வேளைகளில் கருப்பிணி

Koviloor Digital Library

களுக்கு மேற்கூறிய நற்கு மாறுபட்ட உணர்ச்சிகளும் சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடும்.

முதல் பிள்ளைப்பேற்ருேடு கவலையற்ற இளமை வாழ்வு ஒருவித முடிவுக்கு வருகிறது என்று சொல்லலாம். ஏனென்ருல், குழந்தை பெற்ற பின்னர், தாயின் முன்னைய அழகு குன்றி விடுகிறது; வெளி உலகத் தொடர்பை ஏற்படுத்தும் சமூக வாழ்க்கைக்குத் தடை ஏற்படுகிறது; எண்ணியபோது விரும்பிய இடங்களுக்குக் காரில் செல்ல முடியாது; நேரங் கடந்து வீட்டுக்குத் திரும்பமுடியாது; குடும்பச் செலவும் பெருகுகிறது; கணவனின் கவனமும், அன்பும் குழந்தை பிறந்த பின்னர், தாய் குழந்தையாகிய இருவரிடையிலுமாகப் பங்கிடப்படுகின்றன.

11. ஒவ்வொரு பிள்ளைப் பேற்றிலும் ஒவ்வொரு வகை உணர்ச்சி: இரண்டு அல்லது மூன்று குழந்தைகள் உள்ள தாய்க்கு இன்னெரு குழந்தை பிறக்கப் போவதால், உணர்ச்சிகளில் மிகவான மாறுதல்கள் இருக்கத் தேவையில்லை. என்றபோதிலும், மருத்துவ அனுபவத்தின்படி சில வேளைகளில், எதிர்பாராத அளவு விரைவில் மீண்டும் கருத்தரித்தல், கணவரின் வேலையில் நெருக்கடி நிலை ஏற்படுதல், கணவன்-மனைவியரிடையே ஒற்றுமையின்மை, வீட்டில் யாருக்காவது உடல் நலமின்மை போன்ற காரணங்களால், தாயின் உணர்ச்சிகள், எந்த ஒரு பிள்ளைப் பேற்றின் போதும் பாதிக்கப்படலாம். மற்றப்படி கணிக்கமுடியாத காரணங்களாலும் இது நேரலாம். பிள்ளைப் பேறு மருத்துவர்கள் ஐந்தாறு குழந்தைகளை விரும்பும் பெற்ருேர்களிடமும், இரண்டாவது மூன்ருவது கருத்தரிப்பின் போது ஒருவித உள்ளக் கிளர்ச்சி உண்டாகின்றது என்று கூறுகிருர்கள். மிகவான குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள விரும்பும் ஒரு தாய்க்குத் திடீரென, மிகவான குழந்தைகளைப் பெறப் போதிய வலிவும், நேரமும், எல்லாக் குழந்தைகளிடமும் வற்ருத அன்பும் இருக்குமா என்பன போன்ற ஐயப்பாடுகள் உள்ளூரத் தோன்றலாம். அல்லது, குழந்தைகளின் வேலைகளில் மிகவாக ஈடுபட்டிருக்கும் மனைவி, தன்னைப் புறக்கணிக்கக்கூடும் என்ற ஐயப்பாடு கணவனுக்கு ஏற்படலாம். மேலும், ஒருவருடைய உணர்ச்சி மற்ருெருவரைப் பாதிக்கக் கூடுமாதலால், கணவன்-மனைவியர், அவரவர் உணர்ச்சிகளை அவர்களுக்குள் பரிமாறிக்கொள்வது நலம்; ஆனுல், குழந்தை பிறந்த பின்னர், அநேகமாக, அவர்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்குக் குழந்தையினுல் பெற்ருேர்களுக்குத் தொல்லை ஏற்படுவதில்லை.

12. படிப்படியாக வளரும் தாயன்பு: ஒரு கருப்பிணிக்கு, தான் கருவுற்றதில் களிப்பும் பெருமையும் ஏற்பட்டாலும், ஆரம்பத்தில் அதைக் காணவோ அல்லது உணரவோ முடியாத காரணத்தால், அவ்வளவாகக் கருவின் மீது அன்பு தோன்றுவதில்லை. ஆனுல், நாட்கள் செல்லச் செல்லத் தன்

 oor Digital Library

வயிற்றில் குழந்தையின் அசைவு ஆரம்பித்தவுடன், உண்மையிலேயே ஒரு உயிருள்ள குழந்தை தனக்குப் பிறக்கப் போவதை நம்ப ஆரம்பிக்கிறாள். அதன் பின் அக்குழந்தையின் மேல் அன்பு கொண்டு, அதனைப் பராமரிப்பதில் எவ்வளவு மகிழ்ச்சி தனக்கு ஏற்படும் என்பதைப்பற்றி எண்ணியும் பார்க்கிறாள்.

பெரும்பாலான பெண்கள் ஆரம்பத்தில் கருவுற்றமைக்கு வெட்கப்படும் மனப்பான்மை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால், நாட்கள் செல்லச் செல்ல, குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரே, அவர்கள் மகிழ்ச்சி அடைவதோடு, பிறக்கப்போகும் குழந்தையிடமும் மிக்க அன்பு கொள்கிறார்கள்.

ஆனால், சில இளந்தாய்மார்கள், குழந்தை பிறந்த உடனே, தங்களுக்கு அதனிடம் மிக்க அன்பும், தாய்மைப் பற்றும் ஏற்படாததைக் கண்டு மிக ஏமாற்றம் அடைகிறார்கள். இவர்களுக்குக் குழந்தையுடன் நன்றாகப் பழகும் வரையில், அதாவது, குழந்தை பிறந்து ஒரு வாரம் வரையிலுங் கூட இத்தகைய அன்பு ஏற்படுவதில்லை. இதில் தவறில்லை; ஏனென்றால், ஆரம்பத்தில் சொன்னபடி, பல தாய்மார்களுக்கு குழந்தையிடம் படிப்படியாகத்தான் அன்பு ஏற்படுகிறது.

கருவுற்ற தாய்மார்கள் ஒவ்வொரு முறையும் தங்களுக்குப் பிறக்கப்போகும் குழந்தை ஆணாக அல்லது பெண்ணாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பி எதிர்பார்ப்பதில் தவறில்லை. இவ்வாறு எதிர்பார்ப்பது இயற்கையே. ஆனால், விருப்பத்திற்கு மாறாகக் குழந்தை பிறந்தால், அதைப்பற்றி வருந்தாது, ஆண் அல்லது பெண் ஆகிய எதுவாக இருந்தாலும், அக்குழந்தையிடம் அன்பு செலுத்தவேண்டும்.

13. ஒவ்வொரு குழந்தையிடமும் ஒவ்வொரு வகை உணர்ச்சி: எல்லாக் குழந்தைகளிடமும் தங்களுக்கு ஒரே வகையான அன்பு உண்டோ? எல்லாக் குழந்தைகளிடமும், தாங்கள் சமமான அளவு அன்பு செலுத்தவில்லையோ? எனச் சில பெற்றோர் எண்ணி வருந்துகிறார்கள்; இது தவறு. எல்லாப் பெற்றோர்களுமே தங்கள் குழந்தைகள் ஒவ்வொன்றிடமும் ஒரே மாதிரியான அன்பும், ஈடுபாடும் உடையவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். ஒவ்வொரு குழந்தையும் வளர்ந்த பின் வாழ்க்கையில் சிறந்த வசதிகளை அடையத் தங்களாலியன்றவரை ஆவன செய்வார்கள். ஆனால், குழந்தைகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு பண்பும் இயல்பும் கொண்டனவாக இருப்பதால், அந்தந்தக் குழந்தைக்குத் தக்க மாறுபட்ட உணர்ச்சிகளைப் பெற்றோர் அவ்வப்போது கொள்கிறார்களே தவிர, அவர்கள் அன்பில் வேறுபாடு கிடையாது. எடுத்துக்காட்டாக, தவறு செய்யும் குழந்தையைக் கண்டிப்பதாலும், திறமையுள்ள குழந்தையைப் பாராட்டுவதாலும், பெற்றோரின் அன்பில் வேறுபாடு இருப்பதாக எண்ணிவிடக்கூடாது.

Koviloor Digital Library

ஆனால், எப்பொழுதுமே ஒரே குழந்தையிடம் மட்டும் சரியான காரணமில்லாமல் சினமும், வெறுப்பும் ஏற்படும்போது, பெற்றோர், அதைக்குறித்து மிகவும் வருந்துகிறார்கள். ''இக் குழந்தை எப்போதும் தவறான வகையில் என்னைத் துன்புறுத்துகிறது; எனினும் நான் அதன் குற்றங்குறைகளை மறந்து அன்பாகவே நடந்துகொள்ள முயல்கிறேன்'' என்றும் சில தாய்மார்கள் கூறுவதைப் பார்க்கிறோம்.

14. **இந்த அதிருப்திக்குக் காரணங்கள்:** இதற்குக் காரணங்கள் அநேகமாய் வெளிப்படையாகத் தெரியாதவை. இந்தக் குழந்தை திட்டமிட்டு விரும்பிப் பெற்றெடுக்கப்படாத ஒன்றாக இருக்கலாம். அல்லது, அது பிறக்கும் வேளையில், குடும்பத்தில் சச்சரவுகளும், நெருக்கடிகளும் ஏற்படுதல், பெற்றோர்கள் எதிர்பார்ப்பதற்கு முற்றிலும் மாறாக அழகற்றதும், வலிவற்றதுமான குழந்தையாகப் பிறத்தல், பெண்குழந்தையை விரும்பி எதிர்பார்க்கும்போது, ஆண் குழந்தையாகப் பிறத்தல், கல்வியிலும், விளையாட்டிலும் பிற்போக்காக இருத்தல் போன்ற பலவற்றின் காரணமாகப் பெற்றோருக்கு, ஒரு குறிப்பிட்ட குழந்தையிடம் மட்டும், அதிருப்தியும், வெறுப்பும் ஏற்படலாம். அல்லது, வளர்ந்த பின்னர், இந்தக் குழந்தை, குடும்பத்தில் பிடிக்காத உறவினர் ஒருவரை நினைவூட்டும் வகையில் அமைந்தாலும், பெற்றோரின் அதிருப்திக்கு ஆளாகிறது. சிறுவயதில் தாங்களே செய்த தவறை, மீண்டும் தங்கள் குழந்தை செய்தாலும்கூட பெற்றோர்கள் அக்குழந்தையிடம், சாதாரணமாக இரக்கம் காட்டுவதில்லை; வெறுப்பையும், அதிருப்தியையும் மட்டுமே காட்டுபவர்களாக மாறிவிடுகிறார்கள்.

15. **பொறுமையும், பொறுமையின்மையும்:** குழந்தைகளின் சில இயல்புகளைக் கண்டு பெற்றோர் பொறுமை இழப்பதும், வேறு சில இயல்புகளினால் பெருமையடைவதும் சாதாரண நிகழ்ச்சிகளே. வெவ்வேறு குழந்தைகள் வெவ்வேறு இயல்புகளைக் கொண்டவைகளாக இருந்தால், அவைகளிடம், அவைகளின் இயல்புக்குத் தக்கவாறு பெற்றோர் மாறுபட்ட உணர்ச்சிகளைக் காண்பித்தல், குழந்தை நல்ல முறையில் வளர்க்கத் தேவைப்படும் அன்பின் அடையாளமாகும். இத்தகைய அன்பு, குழந்தை வளர்ப்பிற்கு உறுதுணையாக இருக்கும் ஒரு பகுதியேயாகும்.

16. **மனச்சோர்வு:** குழந்தை பிறந்த புதிதில், அதை வளர்க்கப்போதுமான துணிவு, சில தாய்மார்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. இது பெரும்பான்மையோர்க்கு இயல்பான உணர்ச்சியே. அதிலும் முதல் பிள்ளைப்பேற்றில் இது சாதாரணமே. அநேகமாய் இதன் காரணம் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் தெரிவதில்லை. குழந்தை அடிக்கடி அழுதால், அதற்கு ஏதோ நோய் இருக்கிறதென்றும், சிலர் குழந்தை பிறந்த பின்னர் கணவரின் அன்பும் உறவும் குறைந்து விட்டதென்றும், அல்லது தங்கள் அழகு குறைந்து விட்டதென்றும் வீணான எண்ணங்களுக்கு இடம்

 Koviloor Digital Library

அளிக்கிறார்கள்; அவர்களுக்கு எளிதில் அழுகையும் வருத்தமும் ஏற்படுகின்றன.

குழந்தை பிறந்த சில நாட்களிலோ, அல்லது பல வாரங்களுக்குப் பிறகோ இவ்வுணர்ச்சிகள் தாய்க்கு ஏற்படலாம். மருத்துவ விடுதியிலிருந்து வீட்டிற்கு வந்தவுடனேயே, சில தாய்மார்களுக்கு, இனிக் குழந்தையை வளர்த்தல், குடும்பத்தைப் பாதுகாத்தல் முதலிய எல்லாப் பொறுப்புக்களையும், தாங்களே வகிக்கவேண்டுமே என்று எண்ணும்போது, மனச் சோர்வு தோன்றக்கூடும். வேலை மிகுதியும், புதிய பொறுப்புமே இச்சோர்வுக்குக் காரணமாகலாம்.

ஆனால், வேறு சிலருக்கு, இத்தகைய மனச்சோர்வு ஏற்படாமலும் இருக்கலாம். இயல்பற்ற உண்மையில் ஏற்படாத துயர நினைவுகளைக் கொள்வது தவறு என்பதைத் தாய்மார்கள் உணரவேண்டும். பலர் ''இத்தகைய உணர்ச்சி எவ்வளவு சாதாரணமானது என்பதை அறிந்திருந்தால் தாங்கள் இதைப் பற்றி இவ்வளவு கவலைப்பட்டிருக்க வேண்டியதில்லை'' என்று எண்ணுகின்றனர். இத்தகைய உணர்ச்சிகள், பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்குத் தற்காலிகமாக ஏற்படக்கூடுமாதலால், இதைப்பற்றி அவர்கள் மிகக் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை.

ஆனால், தொடர்ந்து உள்ளச் சோர்வும், உற்சாக மின்மையும், தாய்க்கு இருந்தால், அவள் கேளிக்கைகளிலும், வேலைகளிலும் ஈடுபடுவதன் மூலமும், வேறு பலவிதமான முதல் மாதங்களில் குழந்தை வளர்ப்பில் மிக்க கவனம் செலுத்துவதன் மூலமும் தனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் உள்ளச் சோர்வைத் தவிர்க்க முயலலாம். துயருற்றபோது தன் பழைய நண்பர்களுடன் அளவளாவ வேண்டும். இது அவளுக்கும், அவள் குழந்தைக்கும், கணவனுக்குங்கூட நல்லது. இதுவே துயர்போக்கும் மருந்து. இவைகளாலும் துயர் நீங்காவிட்டால், ஓர் உளநோய் மருத்துவரைக் காண்பது நலம். அவரால் நன்மை ஏற்படும்.

உள்ளச் சோர்வுடன் இருக்கும் தாய், பிறர் தன்னிடம் கொண்டுள்ள அன்பை நன்கு உணர முடியாததால், தன் கணவன் குழந்தை பிறந்த பின்னர், தன்னிடம் அன்பில்லாமல் அலட்சியமாக இருப்பதாகத் தவறுதலாய்க் கருதுகிறாள். மனைவியைப்போலவே, கணவனும், குடும்பத்தில் உள்ள யாவர் கவனமும் குழந்தையிடமே மிகவாகச் செலுத்தப்படுவதால், தன்னை யாவரும் புறக்கணித்து விட்டதாக எண்ணுகிறான். தாய் இதனையறிந்து ஓய்வு வேளைகளில், கணவனின் தேவைகளில் அக்கறையும், கவனமும் கொள்வதோடு, குழந்தை வளர்ப்பில் கணவனுக்கும் பொறுப்பு ஏற்படும்படி செய்ய வேண்டும்.

17. **மற்ற உணர்ச்சிகள் :** குழந்தை பிறந்த பின்னர், முதல் சில வாரங்களைப் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் மிகவும் கவலையுடன் கழிக்கிறார்கள். குழந்தை சிணுங்கினாலும், அழுதாலும், அதற்கு ஏதாவது நேர்ந்துவிட்டதோ என அஞ்சுகின்றனர்.

Koviloor Digital Library

ஒவ்வொரு தும்மலுக்கும், குழந்தையின் மேல் தெரியும் ஒவ்வொரு சிறு தடிப்புக்குங்கூடக் கவலைகொள்கின்றனர். குழந்தை நன்ருக மூச்சு விடுகிறதா என்று அடிக்கடி பார்த்துக்கொள்கின்றனர். இந்த அளவுக்குக் குழந்தையைப் பாதுகாக்கும் தன்மை இந்த வேளையில், தாய்மார்களுக்கு இயற்கையாகவே ஏற்படுகிறது. உலகெங்கும் உள்ள கோடிக்கணக்கான அனுபவமற்ற இளந்தாய்மார்கள், குழந்தை வளர்ப்பில், தங்கள் பொறுப்பை நன்கு உணரவே, இயற்கை அவர்களுக்குக் குழந்தை பிறந்த பின்னர், மேற்சொன்னவாறு, பாதுகாக்கும் தன்மையைக் கொடுக்கிறது போலும்! இவ்வுணர்ச்சி பொறுப்பற்ற தாய்மார்களுக்கு அவசியமே; எனினும் அளவுக்கு மீறிய இவ்வுணர்ச்சி அவசியமில்லை.

பிரசவ விடுதியில் உள்ள தாய்க்கு, மற்ருெரு வகையான மனநிலையும் ஏற்படலாம். ஆரம்பத்தில் இரண்டொரு நாள் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள மருத்துவப் பெண்கள் இருப்பது மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்த போதிலும், பிறகு, தன் குழந்தையைத் தானே பார்த்துக்கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கை தாய்க்கு ஏற்படுகிறது. அப்போது குழந்தையைத் தான் எடுக்கவோ, பார்த்துக்கொள்ளவோ இடங்கொடுக்காத மருத்துவப் பெண்மேல் அவளுக்கு உள்ளூரச் சினம் ஏற்படுகிறது.

தந்தையின் கடமை

18. மனைவி கருவுற்றிருக்கும்போது கணவனுக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சி: மனைவி கருவுற்றதும் மனைவிக்குப் பாதுகாப்பளித்தல், தன் திருமணத்தைப்பற்றிப் பெருமை கொள்ளுதல், தன் ஆண்மையில் பெருமிதமடைதல், பிறக்கப்போகும் குழந்தையை எண்ணி மகிழ்தல் போன்ற பல்வேறு உணர்ச்சிகள் கணவனுக்கு ஏற்படுகின்றன: ஆனல் சிலருக்கு உள்ளூர மனைவியால் கைவிடப்பட்டது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இதன் விளைவாக அவர்கள், மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியின்றிப் பழகுதல், பெரும்பாலான மாலை நேரங்களைத் தம் நண்பர்களுடன் கழித்தல், பிற பெண்களுடன் கேளிக்கையாகப் பழகுதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடக்கூடும்; மிக்க ஆதரவையும், அனுதாபத்தையும் எதிர்பார்க்கும் ஒரு கருப்பிணிக்கு, இத்தகைய மனநிலைகள் கொண்ட கணவனல் ஒரு உதவியும் செய்யமுடியாது.

ஆனல் பிரசவ விடுதியில், தன்னல் கொண்டு விடப்பட்ட தன் மனைவியை, அங்கே பலர் கவனித்துக் கொள்வதைக் காணும் கணவன், உண்மையிலேயே தான் தனியாக விடப்பட்டதுபோல் உணர்கிருன். மேலும், வீட்டிலும் தனிமையே நிலவுவதால், அதை விரும்பாமல், அவன் தன் நண்பர்களுடன் சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் பொழுதைக் கழிக்கிருன். பிரசவ

Koviloor Digital Library

விடுதியிலோ தன் குழந்தையைக் காண, அவனைக் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தான் உள்ளே அனுமதிக்கின்றனர். தாயையும், சேயையும் வீட்டிற்கு அழைத்து வந்த பின்னரும், தாயின்



தான் அவ்வளவு முக்கியமானவனல்ல என்ற எண்ணம் தந்தைக்கு ஏற்படக்கூடும்

முழுக்கவனமும், குழந்தையின் மேலேயே இருப்பதால், கணவன் தான் சற்றுப் புறக்கணிக்கப்பட்டதாகக் கருதுவதில் வியப்பில்லை.

19. முதல் வாரங்களில் வீட்டில் உதவி செய்யத் தந்தைக்கு ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள்: மனைவி கருவுற்ற காலத்தில், மருத்துவசாலையிலிருக்கும்போது, அல்லது வீட்டுக்கு வந்த பின்னும் தனது மனைவியிடமும், குழந்தையிடமும், தந்தைக்குப் பலதரப்பட்ட உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன? ஆனால், தன்னைக் காட்டிலும்,

Koviloor Digital Library

தன் மனைவிக்கு, அதுவும் அவள் வீட்டிற்கு வந்த பின், பல விதமான வேறுபட்ட உணர்ச்சிகள், கலந்து ஏற்படுகின்றன என்பதைத் தந்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தைப் பிறப்பினால், தாய்க்கு ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குச் சமமான உடற்கஷ்டமும், உள்ளச்சோர்வும் உண்டாவதோடு, அவள் உள்ளூறுப்புக்களாகிய சுரப்பிகளிலும் (Glands) மாறுதல்கள் தோன்றுகின்றன. மேலும், ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்காகத் தாய் தனது ஆற்றலையும், வலிவையும் மிகவாகச் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அவளுடைய உணர்ச்சிகளோ, தந்தையின் உணர்ச்சிகளைக் காட்டிலும் மிகவும் ஆழமானவை; மிகுதியாக உணரப்படுபவை: ஆகையால்தான், பிள்ளைப்பேறு வேளையில் பெண்களுக்கு, அவர்கள் கணவர்களிடமிருந்து, மிக்க அன்பும், ஆதரவும், ஆறுதலும் தேவைப்படுகின்றன.

வீட்டு-வேலையிலும், குழந்தைப் பராமரிப்பிலும், உதவி செய்வதன் மூலமாவது கணவன் தனக்கு மனைவியிடம் உள்ள அன்பை வெளிப்படுத்தலாம். இத்தகைய மிகவான அன்பு, தனக்குக் கிடைக்கப்பெற்றால்தான், தாய் குழந்தையிடம் மிக்க அன்பு செலுத்த முடியும்; மேலும், இந்தச் சமயத்தில், பொறுமை, அன்பு, தன்னிடம் மதிப்பு முதலியவற்றைத் தாய் விரும்பி எதிர்பார்க்கிறாள். ஆகையால், இத்தகைய சலுகைகள் கிடைக்கப்பெறாத தாய், களைப்பு மேலிட்டால், கணவனின் நற்செய்கைகளில்கூட மகிழ்ச்சி அடையாததோடு, அவனிடம் மிகவும் அதிருப்தியும் கொள்கிறாள். ஆனால், மனைவிக்கு இந்தச் சமயத்தில், தனது உதவியும், அன்பும் எவ்வளவு தேவைப்படுகின்றன என்று அறிந்திருந்தால், ஒவ்வொரு கணவனும், எப்படியும் மனைவியின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றவே முயலுவான்.

20. தந்தையும் குழந்தையும் : சில ஆண்கள் குழந்தை வளர்ப்பு முற்றிலும் பெண்களின் கடமைகளில் ஒன்று எனக் கருதுகின்றனர். ஒவ்வொருவனும் அன்புள்ள தந்தையாய் இருந்துகொண்டே, ஆண்மை மிக்க மனிதனும் இருக்க முடியும் என்பதை மறக்கலாகாது. குழந்தைப் பருவத்திலேயே காட்டப்படும் தந்தையின் அன்பும், நட்புறவும் அக்குழந்தையின் வாழ்நாள் முழுமையுமாய் நீடிக்கும் இயல்புகளை நிர்ணயிக்கின்றன. எனவே, தந்தையும் தாயும் ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாய்க் குழந்தை வளர்ப்பில் உரிய பங்கு கொள்ளவேண்டும். குழந்தையின் தன்மையும், பண்பும் விரும்பத்தக்க வகையில் அமைய, ஆரம்பத்திலிருந்தே, தாயைப் போலவே தந்தையும் குழந்தையுடன் நெருங்கி அன்புடன் பழகவேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல், இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகளுக்குக் குழந்தையைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், அதன் பிறகு தந்தை, குழந்தையிடம் பழகுவதும் கடினம். மேலும், குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையிலும், அவர்கள் தாயின் சொற்களுக்கே அடங்குவார்கள்; ஆகையால், தாய் களைப்புற்றிருக்கும் சமயங்களிலும் தனக்கு விடுமுறை இருக்கும்போதும், குழந்தையின் உண

Koviloor Digital Library

வைத் தயாரிப்பதில் மனைவிக்கு வேண்டிய உதவி செய்தும், தேவைப்படும்போது குழந்தையை டாக்டரிடம் எடுத்துச் சென்றும், இப்படியாகப் பலவிதங்களில், தந்தை, குழந்தைப் பராமரிப்பில் பங்கு கொள்ளலாம்.

பாட்டன் பாட்டியரோடு குழந்தையின் உறவு

21. பாட்டன் பாட்டிமார்கள் தாங்கள் குழந்தை பெற்றபோது அடைந்ததைவிட,பேரக்குழந்தைகளிடம் அதிக மகிழ்ச்சி கொள்கிருர்கள். ஆகையால், பேரக்குழந்தைகளை வளர்க்க, அவர்கள் மிகவும் உதவியாக யிருக்க முடியும். குழந்தை வளர்ப்பதில், பாட்டன் பாட்டியர்க்குப் பொதுவாக மிக்க திறமையுண்டு என்ற நம்பிக்கை உலகெங்கும் இருந்து வருகிறது. அதனுல், ஒரு இளந்தாய், குழந்தை வளர்ப்பில் ஏற்படும் எந்த ஐயப் பாட்டையும், தனது தாயிடம் கேட்டுப் போக்கிக்கொள்கிருள். மேலும், ஓர் இளந்தாய், தனது தாயிடம் கொண்டுள்ள இத் தகைய நம்பிக்கையால், தனக்குத் தேவையான ஆறுதலையும் அவ்வப்போது பெறுகிருள். ஆனுல், சில இளந்தாய்மார்கள், தங்கள் பெற்ரேர்களின் வைத்திய முறைகளும், ஆலோசனை களும் தற்காலத்திற்கு ஒத்துவராத பிற்போக்கானவைகளாக இருக்கக்கூடும் என எண்ணி, தங்கள் ஐயப்பாடுகளைத் தங்கள் டாக்டர்களிடமே கேட்டுத் தவிர்த்துக் கொள்கின்றனர். மேலும் இவர்கள், தாங்களே தங்கள் குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும் என்று எண்ணுவதனுல், தங்கள் பெற்ரே ரின் ஆலோசனைகளைக் கேட்டுக்கொள்ள விரும்புவதில்லை.

22. பெற்ரேர்களுக்கும், அவர்களது பெற்ரேர்களுக்குமிடையே கருத்து வேற்றுமை இருப்பது இயற்கையே ; மதிநுட்பமுள்ள தாய் மார்கள், பாட்டிமார்கள் சொல்லும் ஆலோசனைகளில், நல்ல வைகளை ஏற்றுக்கொண்டு, தங்களுக்கு விருப்பமில்லாதவை களைப் பொருட்படுத்தாமல் இருந்துவிடுகிருர்கள். பேரக்குழந் தைகளிடம் தாங்கள் மிக்க அன்பு கொண்டிருப்பதாலும், தங் களுக்கு மிகுந்த அனுபவமும் இருப்பதாலும், சில பாட்டிமார் கள், பேரக்குழந்தைகளின் வளர்ப்பில், தங்கள் கருத்துக்களை யும் தெரிவிக்காமல் இருக்க முடிவதில்லை. குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் முறை, நேரம், அளவு முதலியவற்றிலும், சோறு ஊட்டும் வயதிலும், இன்னும் மற்றப் பழக்கவழக்கங்களிலும், தங்கள் காலத்தைவிடத் தற்காலத்தில் மிக்க மாறுதல்கள் இருப்பதைக் கண்டு பாட்டிமார்கள் வியப்புறுகிருர்கள். புதிய முறைகள் சிலவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளப் பாட்டிமார்கள் தயா ராக இருந்தபோதிலும், அந்த முறைகளைத் தாய்மார்கள் அதிக ஆர்வத்துடன் பின்பற்றுவதை அவர்கள்விரும்புவதில்லை. ஆனுல் பாட்டிமார்களும், தாய்மார்களும், குழந்தை வளர்ப்பைப் பற்றிய பிரச்சினைகளை விவாதித்து, ஒருவருக்கொருவர் தாராள

Koviloor Digital Library

மாகக் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொண்டால், அவர்களுக்குள் அதிகக் கருத்து வேற்றுமைகள் இல்லாமல், ஒற்றுமை ஏற்படும். பாட்டிமார்கள், தாய்மார்களுக்குக் குழந்தை வளர்ப்பில் உதவி செய்ய இ தகைய ஒற்றுமை பெரிதும் பயன்படுகிறது.

பாட்டியின் பொறுப்பில் குழந்தையைச் சில நாட்களுக்கு ஒப்படைப்பதாக இருந்தால், தாய்க்கும் பாட்டிக்கும் இடையே நல்ல உடன்பாடும், மன ஒற்றுமையும் இருக்கவேண்டும். குழந்தையைக் கூடுமானவரையில் தாயின் கொள்கைக்குத் தக்கவாறே பாட்டி வளர்ப்பாள் என்ற நம்பிக்கை தாய்க்கு வேண்டும். மேலும், தாய் கையாளும் எல்லா முறைகளையும் ஒன்று விடாமல் பாட்டி கையாளவேண்டிய அவசியமில்லை. பாட்டி குழந்தையைக் கவனிக்கும் முறை சரியில்லை என்று தாய் கருதினால், அவள் தன் குழந்தையைப் பாட்டியின் பொறுப்பில் விட்டு வைக்காமல் இருப்பதே நலம்.

23. **மற்றவர் ஆலோசனைகளை விரும்பாத பெற்றோர்:** தனது குழந்தைப் பருவத்தில் அதிகக் கண்டிப்புடன் வளர்க்கப்பட்ட தாய்மார்கள் (தந்தைகளுந்தான்), அநேகமாகப் பிற்காலத்தில் தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கும்போது, பிறர் ஆலோசனைகளைக் கேட்க விரும்புவதில்லை. இத்தகையவர்கள்தான் தங்கள் பெற்றோர்களுடன் குழந்தை வளர்ப்பில் அதிகக் கருத்து வேறுபாடு காண்பிக்கின்றனர். தங்கள் பெற்றோரை விடத் தாங்களே புது முறைகளைக் கையாண்டு, தங்கள் குழந்தைகளை நன்கு வளர்க்க முடியுமென்று நிரூபிக்க முயல்கின்றனர். தங்கள் பெற்றோர்களுடைய வழக்கமான முறைகளைப் பழைய அநாகரிகச் செயல்கள் என்று காட்ட நினைக்கின்றனர். இதனால் பகைமை வளர்கிறது. இப்பகைமைக்குப் பிறந்த குழந்தையே நிலைக்களனாகிறது. எனவே, தங்கள் பெற்றோர்களை இவ்விதமாக அடிக்கடி பகைத்துக்கொள்வது அவசியமில்லை எனத் தாய்மார்கள் உணரவேண்டும்.

24. **அடக்கி ஆளும் பாட்டிமார்கள்:** தனது மகளை அடக்கி வளர்த்துப் பழக்கப்பட்ட ஒரு பாட்டி, தன் மகள் ஒரு குழந்தைக்குத் தாயான பிறகும்கூட, அந்தப் பழக்கத்தைக் கைவிட முடிவதில்லை. இதனால் அந்தப் பெண் தனது தாயின் ஆலோசனையைத் தள்ளவுமுடியாமல், கொள்ளவும் இயலாமல் தொல்லைப்படுகிறாள். தாய் சொற் கேட்டால், தான் ஏதோ அடக்கியாளப்படுவதாகவும், கேட்காவிடில் ஏதோ குற்றம் செய்ததைப் போன்றும் உணர்கிறாள். இச்சமயத்தில் அவள் தனது டாக்டர் அல்லது நர்சின் ஆலோசனையைப் பெறலாம். மேலும், தனது கணவனின் ஆதரவையும் நாடலாம். தவறான ஆலோசனையைச் சொல்வது தனது தாயாக இருந்தாலும், கணவன் அதைக் கண்டிக்கத் தயங்கக்கூடாது. இதேபோல் அவள் தாய் கூறுவது சரியான ஆலோசனையாக இருந்தால், அதைப்பற்றித் தன் மனைவிக்கும் அவன் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

பாட்டியின் ஆலோசனைகளுக்குப் பொறுமையாகச் செவி சாய்ந்து, அவைகளால் மனதிற்குள் சினங்கொள்ளாமல் வெளியிலும் அதிருப்தியைக் காட்டிக்கொள்ளாமல் தனக்குப் பிடிக்காத ஆலோசனைகளைப் பாட்டி கூறும்போது, டாக்டர் வேறு விதமாக ஆலோசனைகள் சொல்லியிருப்பதாகப் பாட்டியிடம் இதமாகவும், உறுதியாகவும் எடுத்துரைத்தால், பாட்டி குழந்தை வளர்ப்பில் தலையிடுவது சிறிது குறையும். பாட்டிக்கும், தாய்க்கும் அடிக்கடி கருத்து வேற்றுமைகள் ஏற்பட்டால், அவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைத் தனித்தனியாக நல்ல மருத்துவ, மனோதத்துவ நிபுணர்களிடம் தெரிவித்துத் தெளிவு பெறலாம். எது எப்படி இருந்தபோதிலும், குழந்தை வளர்ப்பு தாய் தந்தையரின் பொறுப்பு என்பதை யாவரும் உணர வேண்டும்.

காண வருபவர்கள்

25. காண வருபவர்களை ஆரம்பத்தில் குறைக்கவேண்டும்: குழந்தை பிறந்த வீட்டிற்குக் குழந்தையைக் காணவும், தாய்க்கு வாழ்த்துக்கள் தெரிவிக்கவும், நண்பர்களும், உறவினர்களும் திரண்டு வருகின்றனர். இது பெற்றோர்க்குப் பெருமையையும், திருப்தியையும் அளிக்கின்றது. இருந்தபோதிலும், அளவுக்கு மீறி அநேகர் காணவந்தால், தாய்க்குக் களைப்பும், சோர்வும் ஏற்படும். பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின், தாய் மிகவும் உடல் நலிவுற்றிருப்பதால், சில வாரங்களுக்கு எளிதில் களைப்படைந்து விடுகிருள். உண்மையான பழைய நண்பர்களைக் கண்டால், தனது தொல்லைகளை மறந்து சற்று நேரம் மகிழ்ச்சி அடைகிருள். ஆனால் மற்றவர்கள் தன்னைக் காண வரும்போது, அவளுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்பட்ட போதிலும், அவர்கள் சென்றபின் உடல் சோர்வுதான் அதிகமாகிறது. முதல் குழந்தையைப் பெற்ற தாய், ஆரம்பத்திலிருந்தே தன்னைக் காண வருபவர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க முயல வேண்டும். விருந்தினர்களை உபசரிக்கவில்லை என்ற பழிக்கு ஆளாகாமல், டாக்டரின் உத்தரவுப்படி, ஒரே நாளில் அநேகரைக் காண இயலாது என்று சொல்லித் தன்னைக் காண வருபவர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

26. காண வருபவர்கள் குழந்தையிடம் விளையாடுதல்: குழந்தையைக் காண வருபவர்களில், அநேகர் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொள்ளவும், கொஞ்சி விளையாடவும், அதனிடம் சிரித்து மழலை மொழி பேசவும் விரும்புகின்றனர். இது தாய்க்கு மிக்க மகிழ்ச்சியளிக்கும் என்றபோதிலும், இதனுல் குழந்தை எளிதில் சோர்வுற்றுவிடக் கூடுமாதலால், குழந்தையை எவரும் அதிக நேரம் எடுத்துக் கொஞ்சி விளையாடாமல், தாய் பார்த்துக் கொள்வது நலம். இது மிகவும் கடினமே. பிறர் தம் குழந்தை

Koviloor Digital Library

களுடன் கொஞ்சுவதைப் பொதுவாகப் பெற்ருேர்கள் விரும்பு கின்றனர். ஆனுல், அநேகமாய்க் குழந்தைகள் புது இடம், புதுச் சம்பவங்கள் இவைகளால் களைத்துப் போகின்றனர். எனவே, இதில் ஓரளவு கண்டிப்பாகவே இருக்கவேண்டும்.

தாய்க்கு உதவி

27. ஆரம்பத்தில் தாய்க்கு மிகுந்த உதவி: குழந்தை பிறந்த துவக்கத்தில் எல்லா வேலைகளையும் தானே செய்தால், தாய்க் குக் களைப்பும் சோர்வும் ஏற்படும். எனவே, முதல் சில வாரங் களுக்காவது, உதவிக்கு யாராவது ஒருவரை ஏற்பாடு செய்து கொள்வது நலம். இல்லையேல், களைப்புத் தாங்க முடியாமற் போகும்வரை உழைத்தால், பின்னர் நீண்ட நாட்களுக்கு உதவியை நாடவேண்டி வரும்; மேலும், களைப்புறுவதும், உள்ளச் சோர்வு அடைவதும் தாய் குழந்தை ஆகிய இரு வருக்குமே, வாழ்க்கையில் ஒரு நல்ல துவக்கத்தை அளிப்ப தாகாது.

தன் மகளிடம் ஒற்றுமையாக இருக்கும் தாய், பிள்ளைப் பேறு காலத்தில், மகளுக்குத் தேவையான உதவியைச் செய்ய லாம். ஆனுல் தன் மகளை இன்னும் சிறு பிள்ளையாகவே கருதி நடத்தும் தாய், மகளுக்கு அவ்வளவு உதவியாக இருக்க முடி யாது. ஆகையால், குழந்தை வளர்ப்பு முறையில் தேர்ச்சி பெற்றவரும், தனக்கு விருப்பமானவரும் ஆன ஒருவரை நியமித்துக்கொள்வது நலம்.

உறவினருள் ஒருவரை உதவிக்கு ஏற்பாடு செய்து கொள் வதைவிட, சம்பளத்திற்கு ஒரு ஆளையோ அல்லது ஒரு நர்சையோ ஏற்பாடு செய்துகொண்டால், அவள் சரிவர வேலை செய்யாவிட்டாலும், அவளை வேலையைவிட்டு நீக்கிவிட எளி தாக இருக்கும். வீட்டு வேலைகளைக் கவனிக்கக்கூடிய ஆள் உதவிக்குக் கிடைத்தால், தாய் ஆரம்பத்திலிருந்தே குழந்தை யைத் தானே கவனித்துக்கொள்ள வசதியாக இருக்கும். குழந் தையை வளர்க்க என்று ஒரு நர்சை நியமித்தால், அவள் தாயின் குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளைப்பற்றி ஓயாமல் குறை கூறுதவளாக இருக்கவேண்டும்.

தாயின் உடல் நிலைக்கும், பண வசதிக்கும் தக்கவாறு தேவை யான நாட்களுக்கு உதவிக்கு ஆள் வைத்துக்கொள்ளலாம். குழந்தை பிறந்து இரண்டு வாரங்கள் கழித்தும், தாய்க்கு அதிக வேலை செய்ய முடியாத அளவுக்கு அசதி இருந்தால், பணவசதி இல்லாவிடினும், உதவிக்கு ஆள் அவசியமானதொரு தேவை யாகும். தாய், உடல் நிலை வலிவு பெற்று வரும்போது, படிப் படியாக, நாளுக்கு நாள் சற்று அதிக வேலைகளைச் செய்ய ஆரம் பிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில், உடல் நலம் கெடுவதுடன், பணச் செலவும் அதிகம் ஆகும். உதவிக்கு ஆள் சரிவரக்

Koviloor Digital Library

கிடைக்காவிடில், வாரத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை வந்து, வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதிலும், குழந்தையைக் கவனிப்பதிலும் உதவி செய்யக்கூடிய ஆள் ஒருவரை ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம். அப்படி ஒரு ஆள் கிடைக்காவிடில், ஆரம்ப நாட்களில் ஒரு நர்ஸின் பார்வையின் கீழ் இருப்பது நலம்.

28. வேலைகளைச் செய்ய உதவும் கருவிகள்: உதவிக்கு ஆள் கிடைக்காவிடில், குழந்தையின் துணிமணிகளைத் தினமும் துவைக்கத் தானாகத் துவைத்துக் காயவைக்கும் இயந்திரம் ஒன்றை வசதியும், வாய்ப்பும் உள்ளவர்கள் வாங்கிக்கொள்ளலாம். இதனால் தாய்க்கு வேலை குறையும்; அவள் வலிமை மிஞ்சும்; அல்லது, குழந்தையின் துணிகளை முதல் சில திங்கள்களுக்கு மட்டும் ஒரு சலவைச்சாலைக்கு அனுப்ப ஏற்பாடு செய்து கொண்டால், தாய்க்கு வேலை குறையும். வீட்டின் தட்டு முட்டுகளை ஒதுக்கி வைப்பதும் நலமே. சுலபமாகச் சமைக்கப்படும் பதார்த்தங்களையே முதலில் சில காலத்திற்கு பயன்படுத்தலாம்.

29. குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்பவர்கள்: இவர்கள் தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் பழக்கப்பட்டவர்களாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில், இரவு நேரங்களில், குழந்தை விழித்தெழுந்தால், பழக்கமில்லாத ஆளாக இருந்தால், அவளைக் கண்டு அஞ்சும். மேலும் அவள் குழந்தையிடம் அன்புடனும், கண்டிப்புடனும் நடந்து கொள்பவளாகவும், குழந்தையின் இயல்பைப் புரிந்து கொண்டு அதற்குத் தக்கவாறு நடந்து கொள்பவளாகவும் இருக்கவேண்டும். அவளிடம் குழந்தை நன்கு பழகும் வரையில், குழந்தையை அவளிடம் தனியாக விடாமல், தாயும் அருகில் இருந்து கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பெற்ளுேர்கள் வெளியே செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும், கூடுமான வரையில், குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள, ஒரே ஆளை ஏற்பாடு செய்துகொள்வது நலம். நம்பத்தகுந்த, திறமை வாய்ந்த, அன்பான ஆளாக இருப்பது அவசியமே தவிர, அவளுடைய வயது முக்கியமல்ல.

குழந்தையின் பழக்க வழக்கங்கள், குழந்தைக்குத் தேவைப்பட்ட உணவு, அவ்வுணவைத் தயாரித்தல், உடை முதலியன இருக்குமிடம், குழந்தை தூங்கும் நேரம், டாக்டரின் முகவரி முதலியவற்றைப் பற்றி முதலிலேயே குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ளும் ஆளுக்குத் தெரியப்படுத்தி வைக்கவேண்டும். இவற்றை அவள் ஒரு குறிப்பு ஏட்டில் குறித்து வைக்கலாம்.

எல்லாவற்றிலும், முக்கியமானது அவளைப் பெற்ளுேர் அறிந்திருப்பதும், குழந்தை அவளை உணர்ந்திருப்பதுமே.

Koviloor Digital Library

உபகரணங்கள் — உடைகள்

குழந்தைக்குத் தேவையான பொருள்கள்

30. முன்கூட்டிச் சேகரித்தல் : குழந்தை பிறக்கும் வரையில், எதையும் வாங்கித் தயார் செய்துகொள்ள, சில தாய்மார்கள் விரும்புவதில்லை. ஆனால், முன்கூட்டியே குழந்தைக்குத் தேவையான பொருள்கள், உடைகள் முதலியவற்றை வாங்கி வைத்துக்கொண்டால், குழந்தை பிறந்த பிறகு, தாய்க்கு வேலைப்பளு சற்று குறைவாக இருக்கும். குழந்தை பிறந்த பிறகு இவற்றை அவசரமாக வாங்குவது அநாவசியமான அல்லல் கொடுக்கும். இப்படி அல்லல் பட்ட பல தாய்மார்கள் இனி ஜாக்கிரதையாக ''முதலிலேயே யாவற்றையும் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்'' என்று எண்ணுகின்றனர். பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்குத் தேவையானவற்றைப்பற்றி ஒரு சில குறிப்புக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

31. தூங்கும் இடம்: குழந்தை தூங்க விலையுயர்ந்த அழகான கட்டில் வேண்டுமென்பதில்லை. சாதாரணத் தொட்டில், அல்லது கூடை, அல்லது ஒரு பெட்டியின் அடிப்பாகம், அல்லது ஒரு மேஜை அறைகூடப் போதும். ஆனால் குழந்தை உருண்டு வெளியில் விழுந்து விடாமல் இருக்கத் தொட்டிலின் நான்கு பக்கங்களும் உயர்ந்திருக்க வேண்டும். குழந்தையின் படுக்கை மிருதுவாகவும், உறுதியாகவும் இருக்கவேண்டும். ஒரு பழைய போர்வையை மடித்துத் தைத்து, அதில் பஞ்சை நிரப்பிக்கூட, அதனைப் படுக்கையாகப் பயன்படுத்தலாம். மெதுவான தலையணைகளைப் பரப்பிப் படுக்கை போடக்கூடாது. குழந்தையின் தலைக்குத் தலையணை வைக்காமல் இருப்பது நல்லது.

32. குளிப்பாட்டல், உடை உடுத்தல் : குழந்தையை ஒரு பீங்கான் தொட்டியிலாவது, அல்லது ஒரு அகலமான பாத்திரத்திலாவது குளிப்பாட்டலாம். குளிப்பாட்டும்போதும், உடை உடுத்தும்போதும், குழந்தையை ஒரு அதிக உயரமில்லாத மேஜைமேல்வைத்து தாய் ஒருமுக்காலியில் உட்காருவதுநலம். சௌகர்யமிருந்தால் மடிக்கக்கூடிய துணியாலான ஒரு குளி தொட்டியை வாங்கிக்கொள்ளலாம்; அது தேவையான உயரமுள்ளது; தாய் முதுகு வலி எடுக்கக் குனிய வேண்டிய அவசியமில்லை. குளிப்பாட்டிய பிறகு மேலுள்ள தொட்டியை மூடிய துணி மூட்டத்தில் குழந்தையின் உடலை உலரவைத்து உடை மாற்றலாம்.

 Koviloor Digital Library

33. மற்றப் பொருள்கள்

துணிகளைப் பொருந்த ஊக்குகள்—(Safety Pins).

உஷ்ணமானி—(Rectal Thermometer).

உறிஞ்சக்கூடிய பஞ்சுக் சுருளை : திரியாகச் செய்த பஞ்சினால் மூக்கிலும், காதிலுமுள்ள அழுக்கை அகற்றலாம்.

வைட்டமின் துளிகள் : ஏ.சி.டி. சத்துக்கள் கொண்ட வைட்டமின் சொட்டு மருந்தில், எது நல்லதென்று டாக்டரிடம் தெரிந்துகொண்டு, அதை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சோப்பு : ஏதாவது ஒரு சாதாரண வாசனைச் சோப்பு வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

ஒரு வாளி : குழந்தைக்கு அடியில்போடும் துணிகளைச் சுத்தம் செய்ய மூன்று காலன் தண்ணீர் கொள்ளும் ஒரு வாளியைத் தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். இது துருப்பிடிக்காததாகவும், மூடி உள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். சிறுநீரால் நனைந்த துணிகளுக்கும், மலத்தால் கறையாக்கப்பட்ட துணிகளுக்கும், வெவ்வேறு வாளிகள் உபயோகித்தலும் உண்டு. மலத் துணிகள் போடும் வாளியில் சோப்புக் கரைத்த நீர் இருக்கவேண்டும்.

குழந்தையின் உடைகள்

34. இரவில் அணியும் மேலாடை : பனியன் நூலால் செய்யப்பட்ட மேலாடைகள் சௌகரியமும் மிகுந்தவை, பெட்டிபோடவும் தேவையில்லாதவை. இவை நீளமாக இருக்கவேண்டும். அப்படி நீளமாக இருந்தால், மேலே போர்த்தியுள்ள துணியைக் குழந்தையால் உதைத்துத் தள்ளிவிட முடியாது. இவைகளில் 3-ல் இருந்து 6 ஆடைகள் வரை தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

35. சட்டைகள் : நாடாக்களும் பித்தான்களும் இல்லாத சட்டைகளே எளிதில் அணியத்தகுந்தவை. வெய்யில் காலத்தில் அணியப் பருத்திநூல் சட்டைகளும், குளிர்காலத்தில் அணியக் கம்பளிச்சட்டைகளும் தேவைப்படும். கையுடைய சட்டைகளே குழந்தைகளுக்குப் போதுமானவை. இவைகளில் 6 சட்டைகள் தயாராக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

36. குழந்தை அரைத்-துணி. Diaper : முக்கியமாக அடியில் போடத் தூய்மையான, மெல்லிய கம்பளித் துணியை (Flannel) அல்லது சல்லாத்துணியைப் (Gauze) பயன்படுத்தலாம். சல்லாத்துணி விரைவில் உலரக்கூடியது என்றபோதிலும், அதிக ஈரத்தை உறிஞ்சாது. நாள்தோறும் துவைத்துச் சுத்தம் செய்தால் அடியில் போடும் துணிகளில் சுமார் இருபத்தைந்து துணிகளையாவது சேகரித்து வைத்துக்கொள்வது நலம். நேரமும், வசதியும், இடமும் இல்லாதவர்கள், இத்துணிகளைச் சலவைக்கு அவ்வப்போது போடுவது நலம்.

37. கம்பளிச் சட்டைகளும் தளர்த்தியான ஆடைகளும் : சற்றுப்

Koviloor Digital Library
பெரிய அளவுள்ள கம்பளிச் சட்டைகளையே வாங்குவது நல்லது. சட்டையை அணிவிக்கும்போது குழந்தைக்குத் தொல்லை ஏற்படாத வண்ணம், சட்டையின் கழுத்து பெரியதாக இருக்க வேண்டும். மேலும், சட்டைக்குத் தோள்பக்கம் பித்தான்கள் பொருந்திய திறப்பு (Opening) இருப்பது நல்லது.

38. மற்ற உடைகள் : பின்னப்பட்ட கம்பளிக் குல்லாய்களைக் குளிர்காலத்தில் அணிவிப்பது நலம்; ஆனால் சாதாரண மென்மையான பருவத்தில் இவைகள் தேவையில்லை. பெரும்பாலான குழந்தைகள் குல்லாய்களை விரும்புவதில்லை. குழந்தை உட்கார்ந்தும், கவிழ்ந்தும் விளையாட ஆரம்பிக்கும் வரையில், அதன் கால்களுக்குக் காலுறைகளும், பூட்சுகளும் தேவையில்லை. அழகான ஆடைகள் குழந்தையை அழகு படுத்துகின்றன என்ற போதிலும், அவைகள் குழந்தைக்கு மிக இன்றியமையாதன அல்ல; மற்றும் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் தொல்லையும் தரக்கூடியவை.

படுக்கை உறை, விரிப்பு

39. நீர் புகாத பிளாஸ்டிக் அல்லது ரப்பர் விரிப்புக்கள் : சிறு நீரால் ஈரம் அடைந்த விரிப்புக்களை, ஒவ்வொரு நாளும் கழுவி உலர வைக்கவேண்டும். எனவே இரண்டு விரிப்புக்களாவது அவசியம். இருபுறமும் கம்பளிச் செதில்கள் கூடிய பெரிய விரிப்புக்களைப் பயன்படுத்தி, அவைகளைப் படுக்கையின் நான்கு புறத்திலும், இழுத்துச் சொருகவேண்டும். இவற்றின் மூலம் குழந்தையின் உடலுக்குக் காற்று வசதி ஏற்படுகிறது. படுக்கை விரிப்பு நனையாமல் இருக்கக் குழந்தையின் இடுப்பின் கீழ் ஒரு நீர்ப் புகாத ரப்பர் துணியையும், குழந்தையைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளும்போது, தாயின் மடியைப் பாதுகாக்க ஒரு ரப்பர் துணியையும் பயன்படுத்தவேண்டும். இதனால் சலவைச்செலவு மிச்சப்படும்.

40. சிறிய மெத்தைகள் (Pads) : ஈரத்தை உறிஞ்சவும், குழந்தையின் முதுகிற்குக் காற்றோட்டம் கொடுக்கவும், ரப்பர் துணிக்குமேல், ஒரு மெத்தென்ற துணியையாவது, அல்லது ஒரு சிறு மெத்தையையாவது (Quilted Pad) விரிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில், குழந்தையின் முதுகு மிகவும் நனைந்தோ, சூடாகவோ இருக்கும்; இம்மாதிரி சிறு மெத்தைகள் 3-ல் இருந்து 6 வரை சேகரித்து வைத்துக்கொள்வது நலம்.

41. படுக்கை விரிப்புக்கள் : தொட்டிலிலுள்ள படுக்கையின் அளவுக்குத் தகுந்த பருத்தித் துணி விரிப்புக்கள் 3 அல்லது 6 தயார் செய்து கொள்வது நலம். பருத்தித் துணி விரிப்புக்களைத் துவைப்பதும், உலரவைப்பதும் எளிது.

42. போர்வைகள் : காலத்துக்கும், தட்ப வெப்ப நிலைக்கும், தக்கவாறு தேவையான போர்வைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். கூடுமானவரையில் போர்வைகள், மெல்லிய கம்பளித்

Koviloor Digital Library

துணிகளால் ஆனவைகளாக இருந்தால், குழந்தையை நன்ருகச் சுற்றிப் போர்த்த எளிதாக இருக்கும். தவிர, தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப அவற்றைச் சரி செய்து கொள்ளலாம்.

அவசியமாகத் தேவைப்படாத பொருள்கள்

43. எடை காட்டும் தராசு: டாக்டரால் ஒழுங்காகப் பார்வையிடப்படும், உடல் நலமுள்ள குழந்தையாக இருந்தால், வீட்டில் எடை காட்டும் தராசு தேவைப்படாது. ஆனால் டாக்டர் தொலைவிலிருந்தால், அதுவும் ஒரு குழந்தை ஓயாமல் அழுதுகொண்டே இருந்தால், அதன் அழுகைக்குக் காரணம் பசியா அல்லது ஜீரணமின்மையா எனத் தெரிந்து கொள்ளவும், குழந்தையின் வளர்ச்சியை அவ்வப்போது அறிந்துகொள்ளவும், தராசு பயன்படும். வசதியற்றவர்கள் தராசைக் கடனாகப் பெறலாம். வசதியுள்ளவர்கள், தராசு ஒன்று வாங்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். விசைச் சுருள் (Spring) தராசைவிடத் தட்டுத் தராசே சரியான கணக்கைத்தரும்.

44. தள்ளு வண்டி: குழந்தையைக் காற்றோட்டமுள்ள வெளியில் எடுத்துச் சென்றுவர ஒரு சிறிய தள்ளுவண்டி தேவைப்படுகிறது. குழந்தையைக் காரிலேயும் வெளியில் அழைத்துச் சென்று வரலாம். இதற்கு வசதியாகக், காரில் பொருத்தக்கூடிய குழந்தைப் படுக்கைகள், சில கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

45. பால் புட்டியைச் சூடு செய்தல்: எந்த வகையிலும் பால் புட்டியைச் சூடு செய்யலாம். எனினும் மின்சாரத்தில் இயங்கும் சூடாக்கும் கருவி ஒன்றினை முடியுமானால் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

46. குளியல் தண்ணீர் உஷ்ணமானி: குளிப்பாட்டும் தண்ணீரின் வெப்பத்தை அறிய, ஓர் உஷ்ணமானியை வாங்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். அனுபவமில்லாத தாய்மார்களுக்கு அது பெரிதும் பயன்படும்.

47. குழந்தையின் அலங்காரம்:

எண்ணெய்: குழந்தையின் தோல் உலர்ந்திருந்தால், தோலின் மேல் தடவ நீர்ப் பெட்ரோலேட்டம் (Liquid Petrolatum) போல் ஏதாவதொரு மிருதுவான எண்ணெய் தேவைப்படும்.

பவுடர்: குழந்தையின் தோலில் புண் எதுவும் ஏற்படாமலிருக்கப் பவுடரைப் பயன்படுத்தவேண்டும். இது கட்டாயமான அவசியப் பொருளல்ல; ஸிங் பவுடர் சுவாசிக்க ஏற்றதல்ல. குழந்தையின் முகத்தினருகே, பவுடரைத் தூவாமல், முதலில் தனது கைகளில் தாய் பவுடரைத் தூவிக்கொண்டு, பிறகு அதைக் குழந்தைக்குத் தடவ வேண்டும்.

துத்தநாகக் களிம்பு: இடுப்புத் துணி கட்டுமிடத்தில் புண்

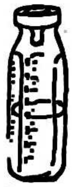
Koviloor Digital Library

ஏற்பட்டால், இந்தக் களிம்பை அந்தப் புண்ணிற்குத் தடவ வேண்டும்.

புட்டிப்பால் கொடுக்கத் தேவையான கருவிகள்

புட்டிப்பாலை இரண்டு விதமாகத் தூய்மை செய்யலாம். ஒன்று, தேவையான அளவு பால், தண்ணீர், சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்து புட்டியில் ஊற்றிய பிறகு, புட்டியையே கொதிநீரில் வைத்துத் தூய்மை செய்தல். இன்னொரு முறை, தனியாகக் கொதிக்கவைக்கப்பட்ட பாலைத் தூய்மை செய்யப்பட்ட புட்டியில் ஊற்றிக்கொள்வது.

48. பால் புட்டிகள்: தாய்ப்பால் கொடுப்பதில்லை எனில், எட்டு அவுன்சுகள் அளவுள்ள பால் புட்டிகள் 9 வாங்கி வைத்துக் கொள்வது நலம்; தாய்ப்பாலில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு 3 புட்டிகள் போதும். தண்ணீர், பழரசம் முதலியன கொடுக்கவும் புட்டிகள் உதவும்.



அகல வாயுள்ள பால் புட்டி யாவராலும் விரும்பப்படுவதொன்று. இதற்கு ரப்பர் காம்பு (Nipple) ஒரு பிளாஸ்டிக் திருகு மூடியில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காத வேளைகளில், ரப்பர் காம்பைப் புட்டியின் உள்பக்கத்தில் இருக்கும்படி மாற்றி வைத்து மேலே மூடியைத் திருகிவிடலாம்.



குறுகிய வாயுள்ள புட்டிகளும் இருக்கின்றன. இவைகளில் புட்டியின் கழுத்தின்மேல், ரப்பர் காம்பைப் பொருத்தவேண்டும். ரப்பர் காம்பைப் பாதுகாக்க, அதன்மேல் கண்ணாடி அல்லது அலுமினியக் குல்லாய் போன்ற மூடி உபயோகிக்கப்படுகிறது.

''பைரெக்ஸ்'' (Pyrex) புட்டிகள் எளிதில் உடைவதில்லை. ஆனால், அவைகளின் விலை அதிகம். ஆனால், நீண்ட நாட்களுக்கு அவை பயன்படக் கூடுமாதலால், அவைகளை வாங்குவது லாபகரமாகவே முடியும். அவை வாயிடத்தில் எளிதில் தெறித்துவிடக் கூடுமாதலால் கவனத்துடன் உபயோகிக்க வேண்டும்.

பிளாஸ்டிக் புட்டிகள் உடைவதில்லை என்றபோதிலும், சுடு தண்ணீரில் வைத்து அவைகளைக் கொதிக்கவைக்க முடியாது.

தண்ணீரும், பழரசமும் கொடுக்கச் சிறிய புட்டிகளை விரும்பும் தாய்மார்கள், நான்கு அவுன்சு புட்டிகளில் இரண்டு அல்லது மூன்று வாங்கி வைத்துக்கொள்வது நலம்.

Koviloor Digital Library

ஒரு முறை உபயோகித்துத் தூக்கி எறியும் மெல்லிய பிளாஸ்டிக் புட்டிகளும் உண்டு. இவை மிகவும் பயனுள்ளவை யாவை எனச் சில தாய்மார்கள் அறுதியிட்டு உரைக்கின்றனர்.

49. ரப்பர் காம்புகள் : பயன்படுத்தப்போகும் புட்டிக்குத் தகுந்த அளவுள்ள ரப்பர் காம்புகள் முலைப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு 6, புட்டிப்பால் குழந்தைக்கு 12 வாங்கி வைத்துக்கொள்வது நலம். ஸிலிகோன் (Silicone) காம்புகளின் விலை அதிகம். எனினும், அவை கொதிக்கவைப்பதாலோ, அல்லது பால் கொழுப்பாலோ கெடுவதில்லை. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட துளைகள் உள்ள காம்புகளைச் சிலர் உபயோகிக்கின்றனர். துளையில் பால் சரியாக வராவிடில், காம்பின் நுனியில், குறுக்கே சிறியதாக வெட்டப்பட்ட துளைகள் உள்ள காம்புகளை வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

50. புட்டிக்கும், ரப்பர் காம்புக்கும் குல்லாய் போன்ற மூடிகள் (Bottle caps or Nipple caps) : ஒவ்வொரு புட்டிக்கும் ஒவ்வொன்று வாங்கவேண்டும்.

51. புட்டிகளைக் கொதிக்க வைக்க ஒரு மூடியுள்ள பாத்திரம் : அதில் ஒரே சமயத்தில் ஆறு அல்லது எட்டுப் பால் புட்டிகளையும் ஒன்றாக வைத்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டுமாதலால், பாத்திரம் 8 அங்குல உயரமும், 9 அங்குலச் சுற்றளவுமுள்ளதாக இருத்தல் நலம். புட்டிகள் பாத்திரத்தின் அடியில் படாத வண்ணம், ஒரு கம்பிச் சட்டத் (Wire rack) தைப் பாத்திரத்திற்குள் முதலில் பொருத்தி அதன்மேல் புட்டிகளை வைக்க வேண்டும். ஒரு காலன் அளவு பாத்திரத்தில் சொந்தமாகத் தயாரித்த கம்பிச் சட்டத்தை உபயோகிக்கலாம். இல்லாவிடில், புட்டிகள் சூடு தாங்காமல் உடைந்துவிடக்கூடும்.

52. அவுன்சு அளவு குறிக்கப்பட்ட பாத்திரம் : பீங்கானிலோ, அல்லது கண்ணாடியிலோ அவுன்சு அளவு குறிக்கப்பட்ட ஒரு க்வார்ட் (40 அவுன்சு) கொள்ளக்கூடிய பாத்திரம் ஒன்று வாங்கி வைத்துக்கொண்டால், குழந்தைக்கு வேண்டிய அளவு பால், தண்ணீர் முதலியன எடுக்க வசதியாக இருக்கும்.

53. புனலும், வடிகட்டியும் : குறுகிய வாயுள்ள புட்டியில் பால் ஊற்றப் புனலும், காய்ச்சின பாலை வடிகட்ட ஒரு வடிகட்டியும் தேவைப்படும். புட்டியை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவித் தூய்மைப்படுத்த ஒரு பிரஷ்ஷும் (Brush) வேண்டும்.

54. மற்ற பொருள்கள் : மற்ற கருவிகளைத் தனியாக வாங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீள ஸ்பூன் கரண்டிகள், பாலைக் கலக்கப் பயன்படும். பாலைக் கொதிக்க வைக்கும்பொழுது இவற்றின் காம்பு முனைகளில் சூடு ஏறாமல் இருக்கவேண்டும். சிறிய ஸ்பூன்கள் சர்க்கரை, பழரசம் முதலியனவற்றை அளந்து எடுக்கப் பயன்படும். கத்திகள் கரண்டியில் சர்க்கரையைச் சமன் செய்ய உபயோகிக்கலாம். திறப்பான்கள் கார்க்-டப்பாக்கள் திறக்கும் கருவிகள் முதலியனவும் தேவைப்படலாம்.

Koviloor Digital Library

டாக்டரும் நர்சும்

நர்சு பார்வையிடுதல்

55. நர்சு: குழந்தை பிறந்த பிறகு, வீட்டில் உதவி செய்ய ஒரு தனி ஆள் இருந்தபோதிலும்கூட, ஆரம்பத்தில் சில நாட்களுக்குத் தாயை ஒரு நர்சு வந்து பார்வையிடுதல் நலம். குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும் முறை, குளிப்பாட்டும் முறை முதலியவற்றைத் தாய்க்குக் கற்றுக்கொடுப்பதுடன், டாக்டரின் கட்டளைப்படித் தேவையான வைத்திய வசதிகளையும் செய்து தர நர்சு உதவியாக இருப்பாள். குழந்தை வளர்ப்பில் ஏற்படும் ஐயப்பாடுகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ள, தாய், எந்த வேளையிலும் நர்சின் உதவியை நாடலாம். மருத்துவ மனைகளிலிருந்தும் (Hospitals), பொது நலத்துறை அலுவலகத்திலிருந்தும்,இத்தகைய நர்சுகளின் உதவியைத் தாய் பெறலாம்.

குழந்தையின் டாக்டர்

56. ஒழுங்காகப் பார்வையிடுதல்: ஒரு குழந்தை உடல் நலமுடன் வளர்ந்து வருகின்றதா என்பதைத் திட்டமாக அறிந்துகொள்ள, அக் குழந்தையை ஒழுங்காக அவ்வப்போது ஒரு டாக்டர் பரிசோதிக்கவேண்டும். முதல் வயதில் மாதமொருமுறையாகிலும், இரண்டாவது ஆண்டில் மூன்று மாதத்திற்கொருமுறையாகிலும், இப்பரிசோதனை நடக்கவேண்டும். பரிசோதனையின்போது, டாக்டர், குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி சரிவர இருக்கிறதா என்று அறிய அதன் எடையை எடுப்பார்; தொத்து நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் ஊசிகளைப் போடுவார்; தாயின் ஐயப்பாடுகளுக்கும், வினாக்களுக்கும் தகுந்த விடையளிப்பார். தாய், குழந்தையைப்பற்றித் தனக்கு அவ்வப்போது ஏற்படும் ஐயப்பாடுகளையும், அதற்கு ஏற்படும் கோளாறுகளையும், ஒரு சிறு குறிப்பு ஏட்டில் தேதியுடன் குறித்து வைத்துக்கொள்வது நலம். இந்தக் குறிப்புக்கள் அடுத்த முறை டாக்டரைக் காணும்போதும் பயன்படும். பல்தடிப்புகள் முதலியன வரும் காலங்களையும் குறிப்பேட்டிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். டாக்டரை மாதம் ஒரு முறையாவது ஒழுங்காகச் சென்று காண வசதியற்றவர்கள், டாக்டரோடு தொலைபேசியின் மூலம் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளலாம். டாக்டரை ஒழுங்காகக் காணவிட்டால், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், கட்டாயம் தொல்லை ஏற்படும் என்று பொருளல்ல. குழந்

Koviloor Digital Library

தையை மாதந்தோறும் டாக்டரிடம் காண்பிக்கும் முறையிருல், எப்பொழுதாவது உடல்நலங் குன்றும் குழந்தையின் உடலை நலமுறச் செய்வதற்கும், மற்றக் குழந்தைகளுக்கு நோய்நொடி வராமல் தடுப்பதற்கும் வழி ஏற்படுகின்றது.

57. **குழந்தையை எந்த டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நலம்?** பிள்ளைப் பேறு பார்த்த குடும்ப டாக்டரே குழந்தையையும் கண்காணித்து வரலாம். இவர் குழந்தையின் சாதாரண நோய் நொடிகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்போதுமானவர். பெரிய நகரங்களில், தாய்க்குப் பிள்ளைப்பேற்றுக் காலத்தில், பிள்ளைப்பேற்றில்மட்டும் வல்லுநரான டாக்டர் (Obstetrician) மருத்துவ வசதி அளித்திருந்தால், அவர், பிறகு குழந்தையைக் கவனிக்க மாட்டார். ஆகையால், அந்தத் தாய் தனது குழந்தையைத் தொடர்ந்து கவனித்துக்கொள்ள ஒரு குழந்தை நோய் வல்லுநரிடம் (Pediatrician) செல்வது நலம். அவரை குழந்தை பிறந்த உடனே, அல்லது, அது மருத்துவமனையை விட்டு நீங்கு முன்பாவது அழைத்துக் காட்டல் நலம். சில தாய்மார்கள் பொது உபதேசங்களையும், சிலர் நுணுக்கமான செய்திகளையும் டாக்டர்களிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பர். சிலர் சற்று வயது முதிர்ந்த டாக்டர்களையும், இன்னும் சிலர் பெண்-டாக்டர்களையும் விரும்பக்கூடும். எந்த டாக்டரிடம் குழந்தையைக் காண்பித்தல் நலம் என்பதைத் தாய், பிள்ளைப்பேறு பார்த்த டாக்டரிடமே கேட்டு அறிந்து வைத்துக்கொள்ளலாம். சில சமயங்களில் குழந்தைப்பேற்றைக் கவனித்த டாக்டரே சில நாட்களுக்கு அக்குழந்தையைக் கவனிக்க ஒப்புக்கொள்ளலாம். இதனுல் தாய்க்குச் சௌகரியமே. பின், நோய்நொடி வரின் அவர் வேறு டாக்டரைக் கூப்பிடலாம். கூடுமானவரையில் ஆரம்பத்திலிருந்து ஒரே டாக்டர் குழந்தையைக் கவனித்து வருவது நல்லது. பிறந்ததிலிருந்தே, குழந்தையை நன்கு அறிந்த டாக்டரால்தான், குழந்தைக்கு ஏதாவது நோய் வரும்போது, அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சையைத் திறமையுடன் செய்யமுடியும். மேலும், குழந்தைக்கு உணவு கொடுத்தல், தேவையான பாதுகாப்பு அளித்தல், கைவிரல் சப்புதல், மலம்-சிறுநீர் கழித்தல் முதலிய பழக்க வழக்கங்களைக் கற்றுக் கொடுத்தல் போன்ற குழந்தையின் பல பிரச்னைகளை நல்ல முறையில் கவனிக்க, அத்தகைய டாக்டரால்தான் சரிவரச் செய்யமுடியும்.

58. **குழந்தை நலப் பாதுகாப்பு நிலையம் (Well Baby clinics):** தனிப்பட்ட டாக்டரிடம் குழந்தையை ஒழுங்காகக் காண்பித்து வரத் தேவையான பொருள் வசதி இல்லாத பெற்றோர், ஒரு மருத்துவ மனையிலாவது, அல்லது பொதுநலத் துறையினரால் நடத்தப்படும் குழந்தை நலப்பாதுகாப்பு நிலையத்திலாவது தங்கள் குழந்தைகளைக் காண்பித்து வரவேண்டும். அங்கே டாக்டர்களும் நர்சுகளும் சேர்ந்து ஒன்ருகப் பணியாற்றி வருகிருர்கள். டாக்டர் குழந்தையை ஒழுங்காகப் பரிசோதிக்

Koviloor Digital Library

கிறார்; குழந்தைக்கு நோய்த்தடுப்பு ஊசி போடுகிறார். தாய்க்குத் தகுந்த ஆலோசனையைச் சொல்லுகிறார். நர்சு டாக்டரின் ஆலோசனைகளுக்கு விளக்கம் சொல்லுகிறாள். மேலும், அவள் குழந்தை வளர்ப்புப்பற்றிய இதர பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைக்கிறாள்; தாயையும் வீட்டில் சென்று பார்வையிடுகிறாள்.

59. **டாக்டருடன் பழகுதல்:** அநேகமாக எல்லாப் பெற்றோரும், டாக்டர்களும் ஒருவரையொருவர் நம்பி நன்றாகவே பழகுகின்றனர். ஆனால், சில வேளைகளில் அவர்களுக்குள் மன வேற்றுமைகளும் தவறான கருத்துக்களும் ஏற்படலாம். இத்தகைய மன வேற்றுமைக்கு இடம் அளிக்காமலிருக்க, இரு பாலரும் வெளிப்படையாக ஒளிவுமறைவின்றிப் பேசிப்பழகுவது நலம்.

ஆரம்பத்திலேயே, டாக்டருக்கு எவ்வளவு கட்டணம் கொடுக்கவேண்டியிருக்கும் என்று தாய், அவரையே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது நலம். முன்கூட்டிய இத் தீர்மானம் பின்வரும் சச்சரவுகளைத் தீர்த்துவிடும். குறைந்த வருமானமுடையவர்களாக இருந்தால், டாக்டர்கள், அநேகமாக, அவர்களிடமிருந்து, குறைந்த தொகையையே பெற்றுக்கொள்வார்கள்.

அநேக இளம் பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளைப்பற்றிய ஐயப்பாடுகளை டாக்டரிடம் கேட்டு அறிந்துகொள்ள வெட்கப்படுகிறார்கள்; மேலும் தங்கள் வினாக்கள் மிகவும் சாதாரணமானவைகளாகவும், முட்டாள்தனமானவைகளாகவும் இருக்கக்கூடுமோ என அஞ்சுகின்றனர். அவர்களுக்கு இத்தகைய வீண் கவலைகள் தேவையில்லை. ஏனென்றால், தாயின் ஐயப்பாடுகளைத் தவிர்ப்பது டாக்டர்களின் கடமைகளுள் ஒன்றாகும்; ஆகையால், டாக்டர் தாயின் வினாக்களுக்குப் பதில் அளிப்பதில் மகிழ்ச்சியே கொள்கிறார்.

தனக்கு ஏற்படும் ஒரு ஐயப்பாடு மிகவும் சாதாரணமானது என்று டாக்டர் கருதக்கூடும் என்று தாய் நன்கு அறிந்திருந்தபோதிலும்கூட, டாக்டரின் உணர்ச்சிகளையும், எண்ணங்களையும் காட்டிலும், குழந்தையின் உடல் நலம் மிகவும் முக்கியமாகையால், தன் ஐயப்பாட்டை உடனடியாக டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெளிவுபெறுவது நலம். டாக்டரிடம் துணிவுடன் தன் ஐயப்பாடுகளைத் தாய் தெரிவித்தால், அதற்குத் தகுந்த விடையை டாக்டர் சொல்வார்; சில சமயம், முக்கியமான ஒரு கேள்விக்குப் பதில் சொல்லும்போது டாக்டர் பேச்சு மாறி வேறு செய்திகளுக்குப் போய்விடலாம்; இதனால் தாய்க்கு அதிருப்தியும் ஏற்படலாம். இச் சமயங்களில் தாய் வெட்கப்படாமல் தைரியமாய் தன் கேள்விக்கே திரும்பி வரவேண்டும்; அப்போது டாக்டர் தகுந்த விடை தனக்குத் தெரியாவிடில், விடை தெரிந்த வல்லுநர்களிடம், தாயை அனுப்பி வைப்பார்.

60. **இதர டாக்டர்களின் ஆலோசனையைப் பெறுதல்:** தாய் மிக்க கவலை கொள்ளுமளவுக்குக் குழந்தைக்கு ஒரு நோயோ அல்லது

உடல் கோளாறே இருந்தால், மற்றொரு கைதேர்ந்த டாக்டரிடம் காண்பிக்கத் தாய்க்கு முழு உரிமையுண்டு. சில தாய்மார்கள், இப்படிச் செய்தால் தங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் தங்களுக்கு நம்பிக்கையில்லை என்று அவர் வருந்தக்கூடும் என்று வாளா இருந்துவிடுகின்றனர். இது தவறு. மருத்துவத் துறையில், வல்லுநர்களின் ஆலோசனையை நோயாளிகள் பெறுவது ஒரு சாதாரண நிகழ்ச்சி. பொதுவாக ஒவ்வொரு டாக்டரும் பெற்றோரின் இம் மௌனமான சங்கடமான உணர்ச்சியை அறிந்துகொள்ளுவதால், அவர்களது கடமையும் கடினமாகிறது. எனவே பிற டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறுதல், குடும்பத்திற்கு மட்டுமல்ல, பழைய டாக்டருக்குமே விஷயத்தைத் தெளிவாக்க உதவிபுரிகிறது.

61. ஒளிவு மறைவின்றி வெளிப்படையாக இருத்தல் நலம்: தங்கள் டாக்டரின் கவனிப்பும், ஆலோசனைகளும் திருப்தியற்றவை எனத் தாய் எண்ணினால், தன் கருத்தை விரைவில் டாக்டருக்குத் தெரிவித்துவிட வேண்டும். வெளிப்படையாகத் துணிவுடன் முதலிலேயே இவ்வாறு செய்வதால் அவர்களுக்குள் மனவேற்றுமையும், எரிச்சலும் வளராமல் தடுத்துக்கொள்ள முடியும். மிகவும் திறமை வாய்ந்த டாக்டர்கூட, எல்லா நோயாளிகளுக்கும் பொருத்தமானவராகத் தாம் இருக்க முடியாது என்பதை நன்கு அறிந்திருப்பதால், நோயாளிகளின் மேற்சொன்ன தன்மையைப் பொருட்படுத்தமாட்டார்.

62. தொலை பேசியில் டாக்டரை அழைப்பது: தொலை பேசியில் எந்த நேரத்தில் தம்மைக் கூப்பிடுவதை டாக்டர் விரும்புகிறார் என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அநேக நோய்களுக்குப் பிற்பகல் வேளைகளில்தான் திட்டமான அறிகுறிகள் தோன்றுமாகையால், அவைகளைப்பற்றி டாக்டர் உடனடியாக அறிந்து கொள்ள விரும்புவார். அப்படி அறிந்துகொள்வதால், அந்தக் குழந்தையை வீட்டில் சென்று காணவேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்ய அவருக்கு வசதியாக இருக்கும். ஆனால் குழந்தைக்கு நோயின் அறிகுறிகள் பகலுக்குப்பின் மாலையிலோ அல்லது இரவிலோ, திடீரென ஏற்பட்டால், அடுத்த நாள்வரை காத்திராமல், உடனடியாக டாக்டருக்குத் தொலை பேசியின் மூலம் தெரிவிக்கவேண்டும்.

63. டாக்டரின் உதவியை எவ்வெப்பொழுது உடனடியாகப் பெறவேண்டும்? இரண்டு குழந்தைகளை வளர்த்த பின்னர், தாய்க்கு, எந்தெந்த அறிகுறிகளுக்கும், ஐயங்களுக்கும் மருத்துவ உதவியை உடனடியாகப் பெறவேண்டும் என்றும், எவ்வெவற்றிற்கு அடுத்த நாள் வரையிலும்கூடக் காலங்கழித்து உதவி பெறலாம் என்றும் தெரிந்துவிடுகிறது. ஆனால், அனுபவமில்லாத இளம் பெற்றோர்களுக்குக் குழந்தை நோய்நொடிகளைப் பற்றி ஒரு பட்டியல் கையில் இருப்பது நலம். அதை அவர்கள் பயன்படுத்தா விட்டாலும் அதன் இருப்பே அவர்களுக்குத் துணிவளிக்கிறது. நூற்றுக்கணக்கான நோய் நொடிகள் குழந்

Koviloor Digital Library

தைகளுக்கு வரக்கூடும். அவைகள் அனைவற்றையும் கொண்ட ஒரு முழுமையான பட்டியல் தயாரிப்பது கடினமாகையால், ஒரு சில குறிப்புக்கள் மட்டும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இவை களை மனதில் கொண்டு, எப்பொழுதும் அந்தந்த நோய்க்குத் தக்கவாறு, தாய் தன் பகுத்தறிவையும் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

முதற்கண்ணாகக் குழந்தையின் தோற்றத்திலோ அல்லது செய்கையிலோ, கீழ்க்கண்டவாறு ஏதாவது ஒரு மாறுதலோ, வேறுபாடோ தோன்றினால், டாக்டரின் ஆலோசனையைத் தாய் தொலைபேசியின் மூலமாவது உடனடியாக அவசியமாகப் பெற வேண்டும். குழந்தை அசாதாரணமாக வெளுத்துக் காணப்படு தல், களைப்புற்றிருத்தல், சோர்வுற்றிருத்தல், அசிரத்தையாக இருத்தல், எரிச்சலும் சினமும் அடைதல், அமைதியற்று ஓயா மல் அழுதல், மிகவும் வலிவிழந்து காணப்படுதல் போன்ற அறி குறிகளில் எது தென்பட்டாலும், டாக்டரை உடனடியாகக் கலந்து ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

காய்ச்சல்: (604-ஆம் பிரிவைக் காணவும்) காய்ச்சல் எந்த அளவு இருக்கிறது என்பதைக் காட்டிலும், காய்ச்சலுடன்கூட குழந்தையின் உடல் நிலை எவ்வாறிருக்கிறது என்பதுதான் முக் கியமாகும். ஏனென்றால், ஒன்றிரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நோய் அதிகமில்லாமலே, காய்ச்சலின் அளவு அதிகமிருக்கலாம். ஆனால் கைக்குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் அதிகமில்லாமலே, நோயின் தன்மை கொடியதாக இருக்கலாம். பொதுவாகக் குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் 101 டிகிரி அளவோ, அல்லது அதற்கு மேலோ இருந்தால் டாக்டரைக் கூப்பிடுவது நலம். ஆனால் 101 டிகிரி அளவு காய்ச்சல், குழந்தைக்கு நள்ளிர வில் இருந்தாலும், காய்ச்சலுடன் கூட மற்ற எந்த விதமான அஞ்சத் தகுந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் குழந்தை விளையாடிக் கொண்டு நிம்மதியாக இருப்பின், டாக்டரை அந்த இரவிலேயே தொல்லைப்படுத்த வேண்டியதில்லை. ஆனால் காய்ச்சலுடன் கூடக் குழந்தை உண்மையிலேயே மிகவும் நோயுற்றுக் காணப் பட்டால், உடனே டாக்டரைக் காணவேண்டும்.

சளிபிடித்தல்: சளி அதிகமாக இருந்தாலும், அல்லது சளியு டன் காய்ச்சல், இருமல், காதுவலி போன்ற தொல்லைகள் இருந் தாலும், டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். (சளி, இருமல், காதுவலி ஆகியவைபற்றி 628, 630, 636, 635 பிரிவுகளில் காணவும்).

குழந்தையின் குரல்: திடீரெனக் குழந்தையின் குரல் கரகரப் பாகவோ, கம்மலாகவோ மாறினாலும், குழந்தைக்கு மூச்சுவிடு தல் கடினமாக இருந்தாலும், உடனடியாக டாக்டருக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும்.

வலி: காதுவலி, வயிற்றுவலி, தலைவலி முதலியன ஏற்பட் டால், உடனே டாக்டருக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும். இவ்வலி

Kaviloor Digital Library

களைப் பற்றி விரிவாகப் பின்னால் வரும் (635, 690, 691, 684-687) பிரிவுகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பசியின்மை : குழந்தைக்குத் திடீரென பசியின்மை ஏற்படுதல் சில வேளைகளில் நோயின் அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். பசியின்மையுடன் குழந்தை மகிழ்ச்சியின்றி மாறுபாடாகக் காணப்பட்டால், டாக்டரிடம் உடனே காண்பிக்க வேண்டும். ஆனால் சிரித்து விளையாடிக்கொண்டிருந்தால் அதைப்பற்றிக் கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை.

வாந்தி : ஆரம்பத்தில் பால் குடித்தவுடன் குழந்தைகள் சிறிதளவு பாலை வாந்தி எடுப்பது வழக்கமான சாதாரண நிகழ்ச்சி. ஆனால் அதிக வாந்தியுடன், குழந்தையும் நோயுற்றுக் காணப்பட்டால், டாக்டருக்கு உடனே தெரிவிக்க வேண்டும் (288, 289, 690, 691-ஆம் பிரிவுகளைக் காண்க).

பேதி : குழந்தைக்குப் பேதி எந்த அளவில் ஏற்பட்டாலும், உடனே, டாக்டரிடம் குழந்தையைக் காண்பிக்க வேண்டும். இதைப்பற்றி 298, 690-ஆம் பிரிவுகளில் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இரத்தம் இருத்தல் : குழந்தையின் மலத்திலோ அல்லது வாந்தியிலோ இரத்தம் இருந்தால், உடனே டாக்டருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். (298, 690, 260-ஆம் பிரிவுகளைப் பார்க்கவும்).

கண்களில் வீக்கமும், காயமும் : குழந்தையின் கண்களில் வீக்கமோ அல்லது காயமோ ஏற்பட்டால், உடனடியாக டாக்டருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். (697-வது பிரிவைக் காணவும்.)

தலையில் அடி : தலையில் அடிபட்ட குழந்தைக்கு, அடிபட்ட 15 நிமிடங்களுக்குள் தெளிவு ஏற்படாவிடில், உடனடியாக டாக்டரிடம் குழந்தையை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் (714-வது பிரிவைப் பார்க்கவும்).

கை கால்களில் அடி : கை கால்களில் அடிபட்டுக் குழந்தை வலியினால் அவதியுற்றாலும், அல்லது அடிபட்ட கையையோ, காலையோ, சாதாரணமாக உபயோகிக்க முடியாவிட்டாலும், குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். (712, 713-வது பிரிவுகளைப் பார்க்கவும்).

சுட்டுக்கொள்ளுதல் (Burns) : குழந்தைக்குத் தீயினாலோ அல்லது கொதி நீராலோ சூடுபட்டால், பின்னர், சூடுபட்ட இடங்களில் கொப்புளங்கள் எழும்பினால், டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும் (709-வது பிரிவைக் காணவும்).

விஷம் : உயிருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய விஷவகை எதையாவது குழந்தை உட்கொண்டுவிட்டால், உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். (719, 724-ஆம் பிரிவுகளைப் பார்க்கவும்).

வெட்டுக் காயங்கள் (Cuts) : இவற்றைப்பற்றி 703, 707-ஆம் பிரிவுகளில் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வருதல்: இதைப் பற்றி 708-வது பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

தடிப்புகளும், புண்களும் (Rashes): குழந்தைக்கு முதல் வயதில் இடுப்புத்துணி கட்டுவதால் தொடை இடுக்குகளில் புண் ஏற்படலாம். அல்லது முகத்தில் சிறு தேமல் போன்ற படைகள் ஏற்படலாம். (302, 303-ஆம் பிரிவுகளைக் காணவும்.) இவற்றைப்பற்றி உடனடியாக டாக்டரைக் காணவேண்டும் என்பதில்லை. தட்டம்மை (Measles) போன்ற தொற்று நோய்கள், தாய்க்கு வந்திருந்தால் அவைகள் குழந்தைக்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு வராமல் தடுக்கப்பெறுகின்றன. குழந்தைக்குத் தலையில் புண் (Cradle cap) ஏற்பட்டு, அது பக்குப்பக்காகப் பெயர்ந்து உதிர்வது, சாதாரணமாக எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் முதல் ஆறு, ஏழு மாதங்களில் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் இது மிகவும் முக்கியமான நோய் அல்ல. (இது பற்றி 305-வது பிரிவில் காணவும்). 'எக்ஸிமா' (Eczema) என்று சொல்லப்படும் ஒருவிதப் படை நோய் ஏற்பட்டால் உடனே டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும் (இதைப்பற்றி 652-வது பிரிவில் காணவும்). சொறி, பெருஞ்சிரங்கு (Impetigo) ஏற்பட்டாலும் டாக்டரிடம் உடனே காண்பிக்க வேண்டும். (658-வது பிரிவு காணவும்). தடிப்பு, படை, சிரங்கு முதலியவற்றுடன் குழந்தை மிகவும் நோயுற்றுக் காணப்பட்டாலும், அல்லது தடிப்பும், படையும், உடலெங்கும் பரவிக் காணப்பட்டாலும், உடனடியாக டாக்டருக்குக் காண்பிக்கவேண்டும்.

64. ஒரு புதிய ஊரில் டாக்டரைக் கண்டுபிடிக்கும் விதம்: ஒரு புதிய ஊருக்குச் சென்று வசிக்க நேர்ந்தால், தாய் அங்கே, குழந்தையைக் காண்பிக்க ஒரு டாக்டரை முதலிலேயே தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது நலம். அந்த ஊரில் சிறந்து விளங்கும் மருத்துவ மனையின் பெயரையும், அதன் இருப்பிடத்தையும் கண்டுபிடித்துக்கொண்டால், பிறகு தொலைபேசியின் மூலம் அந்த மருத்துவ மனையில் பணியாற்றும் குழந்தை நோய் வல்லுநரையோ, அல்லது குழந்தைகளைக் கவனிக்கவல்ல ஒரு சாதாரணத் தனிப்பட்ட டாக்டரையோ தனது குழந்தைக்காக ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம்.

65. ஒவ்வொரு தாயும் கையிருப்பில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய சிறு மருந்துப் பெட்டியும் அதனுள் இருக்கவேண்டிய மருந்து வகைகளும்: மூன்று சதுர அங்குல அளவுள்ள சுத்தம் செய்யப்பட்ட சல்லாத் துணிகள் ஒரு பெட்டி.

இரண்டு அங்குல அகலமுள்ள சுத்தம் செய்யப்பட்ட, கட்டுக்கள் கட்டுவதற்கான நீளமான துணிச்சுருள்கள் (Bandage cloth) 2.

ஒரு அங்குல அகலமுள்ள கட்டுக் கட்டும் துணிச் சுருள்கள் 2. வேண்டுமானால் கத்தரித்துச் சிறு துண்டுகளாகச் செய்து கொள்ளலாம்.

சுத்தமான பஞ்சு ஒரு சுருள்.

Noolaham Digital Library

ஒரு அங்குல அகலமுள்ள ஒட்டும் பிளாஸ்திரி துணி (Adhesive plaster) ஒரு சுருள்.

(எலும்பு முறிவில் வைத்துக் கட்டும்) மரச்சிம்பு அல்லது சிராய்கள் 2.

இவைகளை அகற்றப் பயன்படும் சாமணம் அல்லது சிமிட்டா ஒன்று (Tweezer)

'டெட்டால்' போன்ற கிருமிகளைக் கொல்லும் மருந்து ஒரு புட்டி.

சோடா உப்பு (Sodium bicarbonate) ஒரு பொட்டலம்.

சூட்டுக் காயங்களுக்கு உபயோகிக்கப் 'பெட்ரோலியம் ஜெல்லி' மருந்தாவது அல்லது டாக்டர் சொல்லும் வேறு எந்த மருந்தாவது ஒரு சின்னப் புட்டி.

குழந்தைகளுக்கு 'ஆஸ்பிரின்' (Aspirin) மாத்திரைகள் (ஒரு மாத்திரை 1¼ கிரெயின் எடையுள்ளது) ஒரு புட்டி.

குழந்தை ஒரு வேளை விஷம் ஏதாவது உட்கொண்டு விட்டால், குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யத் தகுந்த 'இபிகேக்' (Syrup of Ipecac) போன்ற மருந்தை டாக்டர் அனுமதித்தால், ஒரு புட்டியைப் பெட்டியில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

உஷ்ணமானி (Thermometer) 1.

சுடுதண்ணீர்ப் பை 1.

காது சுத்தம் செய்யும் ரப்பர் பீச்சாங்குழல் (Rubber ear syringe) 1.

இது இருவகையில் பயன்படும். சளி பிடித்திருக்கும் குழந்தையின் மூக்குத் துவாரங்களை இந்தக் குழலால் சுத்தம் செய்யலாம். மேலும், இந்தக் குழலால் 'எனிமா' கொடுப்பதன் மூலம் குழந்தையை மலங்கழிக்கச் செய்யலாம்.

மருத்துவ மனை

66. **மருத்துவ மனையைப் பற்றிய கருத்துக்கள்:** தற்காலத்தில் அநேக குழந்தைகள் மருத்துவ மனையில் பிறக்கின்றன. அங்கே டாக்டர் அருகிலேயே இருப்பதால், தேவைப்படும்போது, தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் அவர் உதவி கிடைக்கிறது. மேலும், டாக்டர், தனக்குத் தேவைப்படும் உதவியை அங்கேயுள்ள இதர டாக்டர்கள், மருத்துவ வல்லுநர்கள், நர்சுகள் முதலியோரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளுகிறார். திடீரெனத் தாய்க்கோ, குழந்தைக்கோ, ஏற்படக்கூடிய தீங்கான விளைவுகளைச் சமாளிக்க வல்ல வசதிகள் மருத்துவமனையில் இருக்கின்றன. இக்காரணங்களினால், மருத்துவ மனையில் பிள்ளைப் பேறு வசதி பெறுகிற தாய், தான் நன்றாகக் கவனிக்கப்படுவதாக உணர்கிறாள். ஆனால், மருத்துவமனையிலும், சில குறைபாடுகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, மருத்துவ மனைகளில் பிறந்த குழந்தைகள் அனைவற்றையும், தாய்மார்களுக்கு

Koviloor Digital Library

நல்ல ஓய்வு கொடுக்கும் நிமித்தம், சற்றுத்தொலைவிலுள்ள ஒரு தனியறையில், ஒரு நர்சின் திறமையான பொறுப்பிலும் கவனிப்பிலும் விட்டுவைக்கின்றனர். அநேக குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்த தாய், ஒரு வேளை இத்தகைய ஓய்வை விரும்பலாம். ஆனால் முதற் பிள்ளையைப் பெற்றிருக்கும் தாய், குழந்தையைத் தொடர்ந்தாற்போல் அதிக நாட்களுக்கு முழு நேரமும் மற்றவர்களே கவனிப்பதை அவ்வளவாக விரும்புவதில்லை. மேலும், இதனால், அவளுக்குத்தான் குழந்தை வளர்க்கப் பயனற்றவள், போதுமான திறமையற்றவள் என்ற எண்ணம் உண்டாக இடம் ஏற்படுகிறது.

அதேபோல், தந்தைக்குத் தனது குழந்தை மருத்துவ மனையில் பிறந்தால், தன்னைப்பற்றித் தப்பான கருத்து ஏற்படுகிறது. ஏனென்றால், மருத்துவமனையில் தாய்க்குக் கிடைக்கும் அளவு கவனிப்பு தந்தைக்குக் கிடைப்பதில்லை. மேலும், அவன் தனது குழந்தையைப் பார்க்க விரும்பினால், வெளியிலிருந்து, சாளரத்தின் வழியேதான் குழந்தையைப் பார்க்க அனுமதிக்கப் படுகிறான். குழந்தைக்கு வெளியிலிருந்து, நோய்க் கிருமிகள் தொற்றாமலிருக்க இத்தகைய எச்சரிப்புத் திட்டங்கள் மருத்துவமனையில் கையாளப்படுகின்றன. ஆனால், தந்தை, தான் குழந்தையுடன் பழகத் தகுதியற்றவன் என்ற எண்ணத்தை மேற்கொள்ள இத்தகைய திட்டங்கள் இடமளிக்கின்றன.

சில மருத்துவமனைகளில், டாக்டர்களும் நர்சுகளும் முகமூடி (Masks) அணிந்திருப்பதனால்கூட, சில பெற்றோர்களுக்குத் தப்பான எண்ணங்கள் ஏற்படக்கூடும். தாங்களும் வீட்டில் இம்மாதிரி முகமூடி அணியாவிடில் குழந்தைக்கு ஏதாவது தீங்கு நேரக்கூடும் என்று எண்ணுகிறார்கள். ஒரு மருத்துவ மனையில் அநேகக் குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் மிகவும் நெருங்கிப் பழகுமளவுக்கு ஒன்று சேர்வதால், அவர்களுக்குள் ஒருவருக்கு நோய்தரும் கிருமி இருந்தாலுங்கூட, அது எளிதில் மற்ற யாவருக்கும் பரவித் தொல்லை கொடுக்கக்கூடும். அதனால் தான், மருத்துவமனைகளில் முகமூடி அணிகிறார்கள். ஆனால், வீட்டில் யாருக்காவது தொண்டைப்புண் அல்லது சளி இருந்தாலொழிய, மற்றவர்களுக்கு இந்த நோய் அவ்வளவு எளிதாக தொற்ற வழியில்லை. ஆகையால், வீட்டில் தாயோ அல்லது தந்தையோ முகமூடி அணிய வேண்டியதில்லை.

பிள்ளைப்பேறு வீட்டில் பார்க்கவல்ல டாக்டரோ அல்லது மருத்துவப் பெண்ணோ (Midwife) இருந்தால், ஒரு சாதாரணப் பிள்ளைப்பேற்றை வீட்டிலேயே வைத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் முன்கூட்டியே, பிள்ளைப்பேற்றின்போது, சிக்கல்கள் ஏற்படக் கூடும் என டாக்டர் எச்சரித்திருந்தால், பிள்ளைப்பேற்றை மருத்துவமனையில் வைத்துக்கொள்வதே நலம்.

குழந்தை வீட்டிலேயே பிறப்பதிலும் சில நன்மைகள் இருக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாகத், தாய் ஆரம்பத்திலிருந்தே

Koviloor Digital Library

குழந்தை உண்மையிலேயே தன்னுடையது என்ற எண்ணத் தினால் பெருமை கொள்கிறாள். மேலும், குழந்தையை எப் பொழுதும் தன் அருகிலேயே வைத்துக்கொள்கிறாள். இதனால், ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்குப் பால் அடிக்கடி தேவைப்பட்டால், உடனே அதற்குத் தாய் பால் கொடுக்கிறாள். மேலும், வீட்டில் அவள் குடும்பத்தார் அவள் அருகில் இருப்பதால், அவளுக்கு வேண்டிய உதவியை உடனே செய்கிறார்கள். குறிப்பிட்ட நேரம் வரையிலும், குடும்பத்தாரைக் காண அவள் காத் திருக்கத் தேவையில்லை.

67. **குழந்தையைத் தாயின் அறையிலேயே வைத்துக்கொள்ளுதல் (Rooming-in):** பிள்ளைப்பேறு மருத்துவ மனைகளில் உள்ள சில குறைபாடுகளைத் தவிர்க்கும் பொருட்டுச் சில ஆண்டு களாக, டாக்டர்களும், நர்சுகளும், குழந்தையைத் தாயின் அருகிலேயே வைத்துக்கொள்வதைப்பற்றி மேல் நாட்டில் ஆராய்ச்சிசெய்து வருகின்றனர். அதன்படி குழந்தைகளின் தொட்டில் தனியறையில் வைக்கப்படாமல், அந்தத் தாயின் கட்டிலின் அருகிலேயே வைக்கப்பட வேண்டுமென்று கூறி யுள்ளனர். இதனால் இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது நாளே குழந்தையை எடுத்துக்கொள்ளவும், குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கவும், இடுப்புத்துணி கட்டவும், குழந்தையைக் குளிப் பாட்டவும், தாய் உற்சாகமூட்டப்படுகிறாள். மருத்துவ மனை யிலேயே இவைகளைச் செய்ய தாய் பழகுவதால், அங்கேயுள்ள அனுபவம் நிறைந்த நர்சுகள் அவளுக்கு வேண்டிய உதவியைச் செய்கிறார்கள். மேலும், தன் குழந்தையின் பசியின் தன்மை, தூக்கம், அழுகை, மலம் கழித்தல் போன்ற பழக்கங்களைத் தாய் அறிந்து கொள்வதால், குழந்தையை வீட்டிற்கு எடுத்துக் கொண்டு போன பிறகு, இவையொன்றும் அவளுக்குப் புதுமை யாக இருப்பதில்லை. அனுபவமில்லாத தாய்மார்களுக்கு இது ஒரு நன்மை. குழந்தையின் தேவைக்குத் தக்கவாறு தாய்ப் பால் கொடுக்க முடியும். மேலும், மருத்துவமனையில் தாயையும் குழந்தையையும் ஒன்றாகக் காண்பதால், தந்தை, குடும்பத்தில்தானும் ஒருவனாக உணர்வதுடன், குழந்தையை எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும், குழந்தையை நல்ல முறையில் கவனிக்கவும், பழகிக்கொள்ள வழி ஏற்படுகிறது.

இந்த முறையை உலகில் பல நாடுகள் எப்பொழுதுமே கையாண்டு வருகின்றன. ஆனால் அமெரிக்காவில், இம்முறை, பல ஆண்டுகளுக்கு முன் அமுலில் இருந்தபோதிலும், இதை மீண்டும் சமீபகாலத்தில்தான், ஆராய்ச்சியின் நிமித்தம் ஆரம் பித்திருக்கின்றனர். இம்முறையால் யாதொரு தீங்கும் ஏற் படாது. அங்கே இளம் பெற்றோர்க்கு இம்முறை மிகவும் உற் சாகத்தை அளிப்பதொன்றாகும். ஆனால், பல அனுபவமிக்க ஓய்வு ஒழிவற்ற தாய்மார்கள், தங்களுக்கு முழு ஓய்வு கொடுக் கக்கூடிய முறையையே விரும்புகின்றனர்.

Koviloor Digital Library

இம்முறையைப் பின்பற்ருத மருத்துவ மனைகளில் இம்முறையைப் புகுத்துவதென்ருல், மருத்துவமனை ஆட்சி முறையிலும், தத்துவத்திலும், அநேக மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டி நேரிடும். மேலும் இம்முறையை ஆரம்பிக்கப் பல நாட்கள் ஆராய்ந்தறிந்த ஒரு திட்டமும், அதிக நிதியும் தேவைப்படும். இம்முறை மருத்துவ மனையில் கிடைக்கப் பெருதவர்கள், அதனை வீட்டில் கையாளலாம்.

உங்கள் குழந்தை

குழந்தையினுல் மகிழ்ச்சியடைதல்

68. **குழந்தையைக் கண்டு அஞ்சவேண்டாம்:** குழந்தை பொதுவாகத் தாயின் முழுக்கவனத்தையும், நேரத்தையும் கொள்ளை கொண்டு விடுகிறது என்று பலர் சொல்லுவார்கள். இதனைக் கேள்வியுறும் சில தாய்மார்கள், குழந்தை பிறக்கும்போதே எப்படியும் தன் பெற்ருேரைத் தன் வசமாக்கிக் கொள்ளும் தீர்மானத்துடன் பிறப்பதாக எண்ணுகிருர்கள். இது உண்மையல்ல. குழந்தை அறிவுடனும், அன்புடனும் பழகவே பிறக்கின்றது.

குழந்தை உண்மையிலேயே பசியுடன் இருக்கிறதென்று தாய் கருதிஞல், அதற்கு உடனே உணவு கொடுக்க அவள் அஞ்சக்கூடாது. அப்படிப் பசியில்லையென்ருல், குழந்தை தாஞகவே பால் குடிக்க மறுத்துவிடும்.

குழந்தையை அன்புடன் கொண்டாடி, இன்பம் பெற அஞ்சக் கூடாது. வைட்டமின் சத்தும், இதர சத்துள்ள உணவும், குழந்தைக்கு எப்படி மிகவும் தேவைப்படுகிறதோ அதேபோல், அன்புடனும், விநயத்துடனும் நாம் அதனிடம் சிரித்துப் பேசி, கொஞ்சி விளையாட வேண்டியது மிகவும் தேவைப்படுகிறது. அப்பொழுதுதான் அந்தக் குழந்தை வளர்ந்தபின்னர் பிறரிடம் அன்பு காட்டியும், வாழ்க்கையில் இன்புற்றும் திகழமுடியும். அன்புடன் வளர்க்கப்படாத குழந்தை நாளடைவில் உற்சாகமிழக்கிறது. குழந்தைக்கு அடிமையாகிவிடாமல் அதனுடைய நியாயமான விருப்பங்களை மட்டும் தாய் நிறைவேற்றுவதில் தவறில்லை. ஆரம்பத்தில், சில வாரங்களுக்குப் பசி, சீரணமின்மை, அசதி போன்ற பல

Koviloor Digital Library

அசௌகரியங்களுக்காகக் குழந்தை அழலாம். குழந்தையின் அழுகையைக் கேட்டவுடன் அதைச் சமாதானம் செய்யத் தாய் விரும்புவது இயற்கையே. அநேகமாக, எடுத்து வைத்துக் கொள்வதாலும், அல்லது சற்று தாலாட்டுவதாலும் அல்லது எடுத்துக்கொண்டு நடப்பதாலும் குழந்தை சமாதானம் அடைந்துவிடுகிறது.

இவ்விதம் குழந்தையிடம் தேவைப்படும் வேளைகளில் நல்ல தன்மையில் தாய் பழகுவதால் குழந்தை கெட்டு விடுவதில்லை; மேலும் குழந்தை திடீரெனவும் கெட்டுவிடுவதில்லை. ஆனால் தாய் தனது பகுத்தறிவை உபயோகிக்க அஞ்சி, குழந்தையின் விருப்பங்களுக்கும், பிடிவாதத்திற்கும் முற்றிலும் அடிமையாக விரும்பும்போதுதான், குழந்தை படிப்படியாகக் கெடுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

தங்கள் குழந்தை நல்ல பழக்க வழக்கமுடையதாகவும், தங்களுடன் ஒத்து வாழக்கூடியதாகவும், இருக்கவேண்டும் என்றுதான் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் விரும்புகின்றனர். அதே போலச் சரியான வேளையிலே உணவு உட்கொள்ளவும், உணவு உட்கொள்ளும்போது நல்ல ஒழுக்க முறைகளைக் கடைப் பிடிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் விரும்புகிறது. ஆரம்பத்தில் குழந்தை நாள்தோறும் ஒழுங்காக மலங்கழித்து விடுகிறது. குழந்தை சற்று வளர்ந்து அதன் அறிவும் முதிர்ந்த பின்னர், அது எந்த இடத்தில் மலங்கழிக்க வேண்டும் என்று அதற்குத் தாய் பழக்கிக் கொடுக்கலாம். குழந்தையின் உறங்கும் நேரமும், தன்மையும், அதனுடைய தேவைக்குத் தக்கவாறு அமைகின்றன. போகப்போக, குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களைப்போலவே, தங்கள் பழக்கவழக்கங்களையும், தாயின் உதவி அதிகமில்லாமலேயே மாற்றிக்கொள்ள குழந்தைகள் விரும்புகின்றன. ஆண்டர்சன் ஆல்டிரிச் (Anderson Aldrich) என்பவரும், மேரி எம். ஆல்ட்ரிச் (Mary M. Aldrich) என்பவரும் எழுதியுள்ள "குழந்தைகளும் மனித இயல்புடையவர்களே" (Babies are Human Beings) என்ற நூலைப் படிக்கவும்.

69. குழந்தை எத்தகையதாக இருந்தாலும், அதைப் பாராட்டி மகிழ்ச்சியுடன் வளர்க்கவேண்டும்: ஒரு குழந்தையின் முகம் இன்னொரு குழந்தையின் முகம்போல் இருப்பதில்லை. அதே போல ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரேவிதமான வளர்ச்சியை அடைவதில்லை. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குழந்தை நல்ல உடல் வலிவுள்ளதாகவும், கால்களையும் கைகளையும் விரைவில் ஒன்று சேர்த்து உட்காரவும், பிறகு நிற்கவும், நடக்கவும் வல்லதாகவும் இருக்கலாம்; ஆனால் இதே குழந்தைக்குப் பேசவும், கை விரல்களினால் திறமையான செயல்களைச் செய்யவும் அதிக நாட்களாகலாம். விரைவில் கவிழ்ந்துகொள்ளவும், நிற்கவும், தவழவும் தெரிந்த குழந்தைக்கு, நடக்கக் கற்றுக்

Koviloor Digital Library

கொள்ள அதிக நாட்களாகலாம். சில குழந்தைக்குப் பற்கள் முளைக்கக் காலத் தாழ்வு ஏற்படலாம். சற்று அறிவுக் குறையுடையதாக இருக்குமோ எனப் பெற்றோர் ஐயுறும் வகையில் காலந்தாழ்த்திப் பேச ஆரம்பிக்கும் ஒரு குழந்தை, பின்னர், பள்ளியில் மிகவும் திறமைசாலியாக விளங்கலாம். விரைவில் பேச ஆரம்பித்த குழந்தை சாதாரண அளவு மூளையுள்ளதாகவே இருக்கலாம்.

இத்தகைய எடுத்துக்காட்டிலிருந்து, ஒரே குழந்தை எங்ஙனம் பலவிதமான வளர்ச்சி வகைகளையும், தன்மைகளையும் கொண்டிருக்கக்கூடும் என்பது விளங்குகிறது.

ஒரு குழந்தை வலிவுள்ளதாகவும், பெரிய எலும்புகளைக் கொண்டதாகவும், மற்றொரு குழந்தை மிகவும் வலிவற்றதாகவும் சிறிய எலும்புகளைக் கொண்டதாகவும் பிறக்கலாம். அதேபோல, நல்ல சத்துள்ள உணவு வகைகளை உட்கொண்டு, கவலையற்ற அமைதியான வாழ்க்கை நடத்தும் ஒருவர், ஆரம்பத்திலிருந்தே மெலிந்த ஒல்லியான உடலுடையவராக இருக்கலாம். ஆனால், முதலில் பருமனாக இருந்தவர், ஏதாவதொரு நோயினால் சற்று இளைத்தாலும், மீண்டும் பருத்துவிடலாம்; அவருக்குப் பசியும் குறையாமலிருக்கலாம்.

குழந்தைக்கு இல்லாத குணங்களையும், தன்மைகளையும் நினைத்துக் கவலைப்படாமல், அது எத்தகைய தோற்றத்தையும், ஆற்றலையும், தன்மையையும் கொண்டதாக இருந்தபோதிலும், அதனை அன்புடன் விரும்பி ஏற்று மகிழவேண்டும். அப்படிப் போற்றிக் கொண்டாடப்படும் குழந்தைதான் தன்னம்பிக்கையுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வளரமுடியும். மேலும், அத்தகைய குழந்தைக்குத்தான், தனக்குள்ள ஆற்றலையும், ஏற்படும் வாய்ப்புக்களையும் சிறந்த வகையில் பயன்படுத்த வேண்டிய ஆர்வம் ஏற்படும்; எவ்விதத் தடைகளையும் அது பொருட்படுத்துவதில்லை. பெற்றோரால் போற்றப்படாமலும், தன் செயல்கள் யாவும் தவறானவை என்ற கருத்துடனும் வளர்க்கப்படும் குழந்தை தன்னம்பிக்கை இழந்து, தனக்குள்ள மூளை, ஆற்றல், அழகு முதலியனவற்றை நன்றாகப் பயன்படுத்த முடியாமல் உடல் சோர்வும், உள்ளச்சோர்வும் அடைகிறது.

70. **குழந்தை வலிவற்றதல்ல:** குழந்தையை எங்கு தவறாகத் தூக்கி விடுவோமோ என்று ஒரு புதிய தாய் அடிக்கடி அஞ்சுவதுண்டு. அதைப் பற்றிப் பயப்படவேண்டாம். தாய் அஞ்சும் அளவுக்குக் குழந்தை அவ்வளவு வலிவற்றதல்ல. அதைப் பலவிதமாகத் தூக்கிக்கொள்ளலாம். அதனுடைய தலை சிறிது தவறிச் சற்றுப் பின்னுக்கு விழுந்தாலோ அல்லது குழந்தையைச் சரிவரத் தூக்கிக்கொள்ளாததனாலோ, பெரிய தீங்கு ஒன்றும் ஏற்பட்டுவிடாது. குழந்தையின் உச்சி உறுதியான தோலால் மூடப்பட்டிருப்பதால் உச்சியில் எளிதில் அடிபட முடியாது. குழந்தைக்கு ஏழு பவுண்டு எடையாவதற்

Koyiloor Digital Library

குள்ளேயே, அதன் உடல் வெப்ப நிலை நன்கு பாதுகாக்கப்படுவதால், அதற்குச் சாதாரணமான உடை அணிவித்தால் போதும். அநேகமாக எல்லாவித நோய்க் கிருமிகளாலும், நோய் ஏற்படாவண்ணம் நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் குழந்தைகளுக்கு இருக்கின்றது. குடும்பத்தில் யாவருக்கும் சளி பிடித்தால், குழந்தைக்கும் சளி பிடிக்கலாம். ஆனால் அது மிகவும் கடுமையான அளவில் இருக்காது. தேவையான அளவு உணவு கிடைக்காவிடில், குழந்தை அதிக உணவு வேண்டி அழுகிறது. கண்ணில் அதிக வெளிச்சம்பட்டால், குழந்தை கண்களை அகல விழித்துப் பரபரப்புக் காட்டுகிறது. தனக்குத் தூக்கம், எவ்வளவு நேரம் தேவைப்படுகிறது என்பது குழந்தைக்குத் தெரியுமாதலால், அந்த அளவு நேரம் தூங்குகிறது. இங்ஙனம் குழந்தையே தன்னை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்வதால், குழந்தை வளர்ப்பைப்பற்றி ஒன்றுமே தெரியாத தாய்மார்கள் கூட எவ்விதக் கவலையும் கொள்ளவேண்டியதில்லை.

71. பிறந்தவுடன் குழந்தையின் தோற்றம்: பிறந்தவுடன் குழந்தையின் தோற்றம் தாய்க்கு ஏமாற்றத்தை அளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். குழந்தையின் தோல் மெழுகுபோன்ற ஒரு வகை மாவால் மூடப்பட்டிருக்கும். இந்த மாவை உடனே அகற்றாமல் விட்டு வைத்தால், அது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தோலுக்குள் உறிஞ்சப்படுகிறது. இந்த மாவு தோலுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. குழந்தையின் தோல் மிகவும் சிவப்பாக இருக்கும். குழந்தையின் முகம் சற்று பருத்தோ அல்லது வீங்கியோ காணப்படலாம். மேலும், பிள்ளைப்பேற்றின்போது ஆயுதம் (Forceps) உபயோகிக்கப்பட்டிருந்தால், குழந்தையின் முகத்தில் காயங்களோ அல்லது நீல நிறமான உள்காயத்தின் அடையாளங்களோ காணப்படலாம். குழந்தையின் தலை பின்னால் நீண்டு காணப்படும். சில வேளைகளில், சில குழந்தைகளுக்குத் தலையில் (ரத்தம் உறைந்து விடுவதனால்) தனியாக ஒரு கட்டியும் ஏற்படலாம். இந்தக் கட்டி மறைய அதிக நாட்களாகும். பிறந்து இரண்டு நாட்கள் கழித்துக் குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை சிறிதளவு ஏற்பட்டு ஒரு வாரம் வரையிலும் இருக்கலாம். (பிறந்த அன்றே காமாலை ஏற்பட்டாலும், அல்லது ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகும் காமாலை இருந்தாலும், உடனே டாக்டரிடம் தெரிவிக்கவேண்டும்.)

குழந்தையின் உடலெங்கும் பிறந்தவுடன் காணப்படும் மிருதுவான மெல்லிய மயிர், ஒரு வாரத்திற்குள் உதிர்ந்து விடும். அதற்குப் பின் இரண்டு வாரங்களுக்குக் குழந்தையின் உடலெங்கும் தோல் உரிந்து பிறகு உதிரும். சில குழந்தைகளுக்குத் தலையில் முதலில் கருகருவென்று மயிர் இருக்கலாம். ஆனால், முதலிலிருக்கும் மயிரின் நிறமும் தன்மையும் எத்தகையனவாக இருந்தாலும், அது முற்றிலும் விழுந்து விடுகிறது. பின்னர் முளைக்கும் மயிர் எல்லாவிதத்திலும் முற்றிலும் மாறுபட்டு இருக்கும்.

Koviloor Digital Library

72. அநேகப் பெற்றோர்க்கு இது ஒரு பெரிய பிரச்னை: பலருக்கு இதற்குத் தகுந்த விடை விரைவில் கிடைத்துவிடுகிறது. ஆனால் சில பெற்றோர்க்கு, எவ்வளவு அனுபவம் இருந்தபோதிலும் இது ஒரு கவலை தரும் பிரச்சினையாகவே அமைகிறது.

உண்மையைச் சொல்லப்போனால், குழந்தையைக் கண்டிப்புடன் வளர்ப்பதோ அல்லது அதற்குச் செல்லம் கொடுப்பதோ முக்கியம் அல்ல. தேவைப்படும் வேளையில் மனோதிடத்துடன் இருக்க அஞ்சாத பெற்றோர், இதமான கண்டிப்பு அல்லது மிதமான செல்லத்தினாலேயே நல்ல பலனைப் பெறலாம். மேலும் பெற்றோர் குழந்தையைச் சமாளிக்க எத்தகைய ஆர்வம் காண்பிக்கின்றனர் என்பதும், அதனால் குழந்தை எத்தகைய மனோநிலை கொள்கிறது என்பதும்தான் மிகவும் முக்கியம்.

73. காலத்திற்கு ஏற்ற மாறுதல்கள்: காலத்துக்குத் தக்கவாறு கண்டிப்பின் தன்மையும் மாறுபட்டதொன்றாகும். எடுத்துக்காட்டாக விக்டோரியா பேரரசியார் காலத்தில் அடக்கமும், ஒழுக்கமும் மிகவும் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டன. ஆனால் 20-ஆம் நூற்றாண்டில், முக்கியமாக முதல் உலகப் பெரும்போருக்குப் பிறகு நிலைமை மாறியுள்ளது. கல்வி ஆராய்ச்சியில் தலைசிறந்து விளங்கிய ஜான் டிவே (John Dewey), வில்லியம் கில்பேட்ரிக் (William Kilpatrich) போன்ற நிபுணர்கள் புதிய கல்வி முறைகளைப் பற்றிக் கூறி இருக்கிறார்கள். குழந்தைக்கு விருப்பமான பாடத்தைக் குழந்தை ஆர்வத்துடன் கற்றுக்கொள்கிறது என்றும், இதையறிந்து, இதற்குத் தக்கவாறு போதிக்கப்படும் கல்வி முறையினால்தான் குழந்தைக்குக் கல்வியறிவு எளிதிலும், நல்ல முறையிலும், விரைவிலும் உண்டாகிறது என்றும் அவர்கள் கூறியுள்ளனர். ஃப்ராய்ட் (Freud) என்பவர் குழந்தைக்குச் சிறுநீர், மலம் முதலியன கழிக்கப் பழக்கித் தருவதற்காகக் குழந்தையைப் பயமுறுத்துவதாலும், அல்லது குழந்தையிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்வதாலும், குழந்தையின் பண்பே மாறி, அதற்கு எப்போதும் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டுவிடலாம் என எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். கடமையினின்றும் தவறியும், குற்றம் புரிந்தும் திரியும் குழந்தைகளைப்பற்றிய ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, அவர்களில் அநேகர் ஆரம்பத்தில் பெற்றோரின் அன்பையும், சலுகையையும் பெறாதவர்கள் என்று தெரியவந்தது. இந்தக் கண்டுபிடிப்புக்களினால், குழந்தைகளை மிகவும் கண்டிப்புடன் வளர்க்கும் முறை குறைக்கப்பட்டுக் குழந்தைகளின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்யும் முயற்சிகள் அதிகமாக எடுக்கப்பட்டன. 'ஆல்ட்ரிச், பவர்ஸ், கெஸ்ஸல்' (Aldrich, Powers, Gessel) போன்ற அமெரிக்க நாட்டு குழந்தை-நோய் வல்லுநர்கள் மேற்சொன்ன தத்துவத்தைக் குழந்தைகளின் மருத்துவக் கவனிப்பிலும் புகுத்தினர். ஆனால், 1940-ஆம் ஆண்டு வரை, குழந்தையின்

Koviloor Digital Library

உணவில் மட்டும் யாவரும் கண்டிப்புடன் இருந்து வந்தனர். ஏனென்றால், ஒழுங்கற்ற உணவு நேரமும், முறையும், குழந்தைக்குப் பேதியையும், உயிருக்குத் தீங்கையும் விளைவிக்கலாம் என அக்கால டாக்டர்கள் எண்ணினார்கள். 1942-இல் டாக்டர் பிரஸ்டன் மெக்லெண்டன் (Dr. Preston McLendon) என்பவரும், ஸ்ரீமதி ஃபிரான்சஸ் பி. சிம்சாரியன் (Mrs. Frances P. Simsarian) என்பவரும் சேர்ந்து தயாரித்த "தானாகக் கேட்பது" (Self Demand) என்ற வெளியீட்டுக்குப் பிறகுதான், அநேக டாக்டர்கள் குழந்தைகள் தங்கள் உணவு நேரங்களைத் தாங்களே தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளமுடியும் என்றும், அதனால் உடல் நலம் குன்றாது என்றும் நன்றாக அறிந்து கொண்டனர். அதன்பின், குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும் நேரம், கண்டிப்புடன் அமைக்கப்படாமல், குழந்தை விரும்பும்போது, உணவு அருந்தும் வகையில், சற்று கண்டிப்பு தளர்த்தப்பட்டது.

குழந்தைகளுக்குச் செல்லம் கொடுத்து, கெடுத்துவிடக்கூடாது என்று கூறிய டாக்டர்கள் அனைவரும், இப்பொழுது குழந்தையின் தேவைக்கும், விருப்பத்துக்கும் தக்கவாறு, அதனிடம் அன்பு காட்டியும், அதற்கு உணவு கொடுத்தும், மற்ற சலுகைகள் தந்தும் வளர்க்கலாம் என்று கூறுகின்றனர்.

இத்தகைய கண்டுபிடிப்புக்களினாலும் முறைகளில் உள்ள மாறுதல்களினாலும், அநேகம் பெற்றோர்க்கும், அவர்கள் குழந்தைகளுக்கும் நன்மை ஏற்பட்டுள்ளது.

ஆனால், இத்தகைய மாறுதல்களைப் பற்றி அநேகம் பெற்றோர்களுக்கு ஐயப்பாடுகள் ஏற்படாமலிருக்க முடியாது. மேலும் தங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில், தாங்கள் எங்ஙனம் வளர்க்கப்பட்டார்களோ, அங்ஙனமே தங்கள் குழந்தைகளையும் அவர்கள் வளர்க்க முற்படுவது இயற்கையே. சத்துள்ள உணவைப்பற்றியும், நோய்த்தடுப்பு முறைகளைப் பற்றியும், புதிய கொள்கைகளை அவர்கள் கற்றுக்கொள்வதும், அவைகளைப் பின்பற்றுவதும் எளிது. ஆனால், கீழ்ப்படிதல், ஒழுக்கம், உண்மை முதலியன வற்றில் தாங்கள் கண்டிப்புடன் வளர்க்கப்பட்டிருந்தால், அதே போல் தங்கள் குழந்தைகளையும் பெற்றோர் வளர்க்க விரும்புவது தவிர்க்கமுடியாததொன்றாகும். கல்வியறிவின் மூலமும், பிறரிடமிருந்து கேட்டு அறிவதன் மூலமும் பெற்றோர் தங்கள் கொள்கைகளை ஓரளவுக்கு மாற்றிக்கொண்டிருக்கலாம். ஆனால், தங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில், தவறான செயல் எனக் கருதப்பட்ட ஒரு செயலைத் தங்கள் குழந்தை செய்துவிடில், பெற்றோருக்கு அதிகச் சினமும், மனவருத்தமும் ஏற்படுகின்றன. அப்படிச் சினமும், வருத்தமும் அடைவதைப் பற்றிப் பெற்றோர் வெட்கப்பட வேண்டியது ஒன்றுமில்லை. இங்ஙனம் அவரவர் குழந்தைப் பருவத்தைப் பற்றிய நினைவுகளிலிருந்து, அவரவர் குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதைப் பற்றி யாவரும் அறிந்து கொள்வதுதான்

Koviloor Digital Library

இயற்கையாக எதிர்பார்க்கப்பட்ட முறை. இதனால்தான் பல்வேறு நாகரிகப் பண்பாடு உடைய மக்கள், அவரவர் கொள்கைகளைப் பல தலைமுறைகளுக்கு ஒரேவிதமாகக் கடைப்பிடித்து வருகின்றனர்.

மாறுபட்ட கொள்கைகளும், கண்டுபிடிப்புக்களும் கொண்ட கடந்த 50 ஆண்டுகளில், பெற்றோர், குழந்தைகளை நல்ல முறையில் வளர்த்து வந்திருக்கின்றனர். இதற்கு முக்கிய காரணங்கள், தாங்களே நல்ல முறையில் வளர்க்கப்பட்டதும், அதே முறைகளைத் தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்க அவர்கள் பயன்படுத்தியதுமே யாகும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒழுங்காக 3 அல்லது 4 மணிக்கு ஒரு முறை குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கவேண்டும் என்று டாக்டர்கள் வலியுறுத்திய போதிலும், குழந்தை பால் குடிக்கும் நேரத்திற்கு முன்னரே பசியால் அழுதால், பெற்றோர் அக்குழந்தைக்கு உடனே உணவு கொடுக்கத் தயங்கவில்லை.

74. புதுக் கொள்கைகளால் குழப்பமடையும் பெற்றோர்கள் இரு வகையினர்: தங்கள் அறிவு, ஆற்றலில் நம்பிக்கை இல்லாமல் வளர்க்கப்பட்டவர்கள் ஒரு வகையினர். இவர்கள் மற்றவர்கள் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியவர்களாகின்றனர். தாங்கள் மிகவும் கண்டிப்புடன் வளர்க்கப்பட்டவர்கள் எனக் கருதுபவர்கள் மற்றொரு வகையினர். இவர்கள், இதனால், சில வேளைகளில் தங்கள் பெற்றோர்களிடம் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட சினத்தை நினைவில் கொண்டு, இதுபோலவே தங்கள் குழந்தைகளும் தங்களைப்பற்றி எண்ணக் கூடாது என்று விரும்புகின்றனர். இது கடினமான முறை. ஏனென்றால், தாங்கள் வளர்க்கப்பட்ட முறை தங்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்த முறை. அதைக் கையாள்வதுதான் எளிது. ஆனால் தாங்கள் வளர்க்கப்படாத முறையில், தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்க விரும்பினால், அதிகச் செல்லத்தின் காரணமாகக் குழந்தை கெட்டுவிடுகிறது. இத்தகைய எடுத்துக்காட்டுக்கள், எங்ஙனம் குழந்தை வளர்ப்பில் சில பெற்றோர்களுக்குக் கடினமான பிரச்னைகள் ஏற்படக்கூடும் என்பதை விளக்குகின்றன.

75. தாய்மார்கள் அவரவர் நம்பிக்கைப்படியே நடந்துகொள்ளலாம்: கண்டிப்பில் நம்பிக்கையுள்ள பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளைக் கண்டிப்புடனேயே வளர்க்கலாம். உண்மையிலேயே உள்ளன்புள்ள பெற்றோர், தங்கள் குழந்தைகளை நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், கீழ்ப்படிதல், ஒழுக்கம் முதலியனவற்றிற்காக மட்டும், மிதமான கண்டிப்புடன் வளர்ப்பதில் தீங்கில்லை; அப்போது குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியுடனும், அன்புடனும் வளர்கின்றன. ஆனால், குழந்தையின் வயதிற்கும், வயதிற்குத் தகுந்த செயல்களுக்கும், சலுகைகள் காண்பிக்காமல், எப்பொழுதும். குழந்தையின் செயல்களில் குற்றங்குறைகள் கண்டுபிடித்தலும், அதனிடம் முரட்டுத்தனமான கண்டிப்புடனும் பழகுதல்குழந்தைக்குத்

Koviloor Digital Library

திங்கு விளைவிக்கும் ஒன்று ஆகும். இத்தகைய கண்டிப்பினால் குழந்தை மிகவும் பயந்த இயல்புடையதாகவோ அல்லது இழிவான மனப்பான்மை யுடையதாகவோ மாறிவிடுகிறது.

கண்டிக்கவேண்டிய செயல்களுக்கு மட்டும், உறுதியுடன் கண்டிக்கும் தன்மையுடைய பெற்றோர், மிதமான கண்டிப்பிலேயே குழந்தையை மரியாதையும் அன்பும் உடையதாக வளர்க்க முடியும்.

அதிகச் செல்லமாகக் குழந்தையை வளர்க்கும் பெற்றோர் தங்களை யறியாமலேயே, குழந்தையின் விருப்பங்களுக்கு இடமளித்துவிடுவதால், நல்ல பலன்களைப் பெறமுடிவதில்லை.

குழந்தை உணவு

குழந்தைக்கு உணவின் முக்கியத்துவம்

76. தன் உணவைப்பற்றிக் குழந்தைக்கு நன்கு தெரியும் : குழந்தைக்கு உணவு தயாரிக்கும் முறையைப்பற்றி மருத்துவ மனையில் கொடுக்கப்படும் விளக்கங்கள், இரசாயன முறையைப் பயிலுவது போல், தாய்மார்களுக்குக் கடினமாகத் தோன்றலாம். ஏனென்றால், டாக்டர்கள், பாலையும் தண்ணீரையும் எந்த அளவு கலக்க வேண்டும், எந்த அளவு கொதிக்க வைக்கவேண்டும், எவ்வாறு புட்டிக்கு 3½ அவுன்சுகள் விதம் ஆறு புட்டிகளில் நிரப்பி வைத்துக் கொண்டு, அவற்றை எப்படிக் காலை 6 மணி, 10 மணி, மாலை 2 மணி, 6 மணி, இரவு 10 மணி, விடியற்காலை 2 மணி ஆக மொத்தம் ஆறு வேளைகள் கொடுக்கவேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லக்கூடும். இத்தகைய பட்டியல், பாலின் அளவைப் பற்றிய குறிப்புக்களை மட்டுந்தான் தருகிறது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், தன்னுடைய பசியின் நேரமும், தனக்குத் தேவையான பாலின் அளவும் நன்கு தெரியும் என்பதை, இத்தகைய பட்டியல்கள் தயாரிக்கும்போது மறந்துவிடக்கூடாது. தேவையான அளவு பால் கிடைக்கப்பெறாத குழந்தை அதிகப் பாலுக்காக அழும்; மேலும், தன்னுடைய தேவைக்கு அதிகப்படியான அளவு பால் புட்டியில் இருந்தால், குழந்தை அதனைக் குடிக்காமல் நிறுத்திவிடும். குழந்தையின் விருப்பப்படியே தாய் அதற்குப் பால் கொடுப்பதோடு, தேவைப்படும்போது டாக்டரின் ஆலோசனையையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

முதல் வருடத்தில் குழந்தை அநேகமாகப் பசியேற்படும் போது தூக்கத்திலிருந்து விழித்துக்கொள்கிறது. பாலுண்ண விரும்பும்போது அழுகிறது. அப்படி அழும்போது, பால்கொடுத் தால், மிக்க ஆர்வத்தோடு குடிக்கிறது. பால் குடிப்பதை இடையில் நிறுத்திவிட்டால் மிகவும் சினத்துடன் அழுகிறது. தேவையான பால் குடித்தவுடன், மிகவும் திருப்தியுடன் தூங்கி விடுகிறது. தூங்கும்போதுகூடக் குழந்தை மகிழ்ச்சிகரமாக இருப்ப துடன், பால் குடிக்கும் நினைவில் உதடுகளை அசைக்கிறது. இவை களிலிருந்து குழந்தை பால் குடிப்பதில் மிக்க இன்பம் அடைகிறது என்பது தெரியவருகிறது.

குழந்தைகள் பால் குடிப்பதிலிருந்துதான் முதல் முதலாக வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது என்பதையும், பால் கொடுப்பவரிட மிருந்து உலகம் எத்தகையது என்பதையும் அறிந்து கொள் கின்றன.

தேவையைவிட அதிகமான பால் குடிக்கும்படி குழந்தையைத் தாய் அடிக்கடி வற்புறுத்தக்கூடாது. அப்படி வற்புறுத்தினால், குழந்தை அழுதோ அல்லது வழக்கத்திற்கு முன்பே தூங்கியோ தன் வெறுப்பைக் காட்டிக்கொள்கிறது. அதனால் வாழ்க்கையே ஒரு போராட்டம் எனத் தவறான கருத்தைக் கொண்டுவிடுகிறது.

ஆகையால் குழந்தையின் விருப்பத்தைவிட, அதிகமான அளவு பாலைக் குடிக்கும்படி குழந்தையை வற்புறுத்தக் கூடாது. அப்பொழுதுதான் குழந்தை பால் குடிப்பதை ஓர் இன்பமாகக் கருதுவதுடன், தாயையும் தனக்கு விருப்பமானவராகக் கருதும். மேலும், குழந்தைக்குத் தன்னம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி, பிறர்மேல் அன்பு முதலியன ஏற்பட, குழந்தையை அதன் விருப்பத்திற்கு மாறாக உணவு உட்கொள்ள வற்புறுத்தாமல் இருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம் ஆகும். (சி. ஆண்டர்ஸன் ஆல்ட்ரிச் என்பவரும், மேரி எம். ஆல்ட்ரிச் என்பவரும் எழுதியுள்ள ''பழைய நாகரிகப் பண்புடைய குழந்தைகளுக்கு உணவளித்தல்''—Feeding Our Old Fashioned Children—என்ற நூலைப் படிக்கவும்).

77. குழந்தைகளின் பால் சப்பிக் குடிக்கும் இயற்கை இயல்பு: இரண்டு காரணங்களுக்காகக் குழந்தை ஆர்வத்துடன் பால் குடிக்கிறது. பசியுடன் இருப்பது ஒரு காரணம்; மற்றொன்று குழந்தை சப்புவதை மிகவும் விரும்புகிறது. சப்பிக் குடிப்ப தற்குப் போதுமான வாய்ப்பளிக்காமல், குழந்தைக்கு வேறுவித மாகப் பால் கொடுத்தால், தன்னுடைய சப்பிக் குடிக்கும் ஆர்வம் தணியப்பெறாததால், குழந்தை, தனது பெருவிரலையோ அல்லது துணிகளையோ சப்ப முயலுகிறது. ஆகையால், குழந் தைக்குப் பால் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அதிக நேரம் பால் கொடுப்பதும், ஒரு நாளில் போதுமான தடவைகள் பால் கொடுப்பதும், மிகவும் முக்கியம். இவைகளைப் பற்றி 319-இல் இருந்து 332 பிரிவுகள் வரை ''பெருவிரல் சப்புதல்'' என்ற தலைப்

Koviloor Digital Library

பின் கீழ், விளக்கமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது குழந்தை பெருவிரலைச் சப்புகிறதா என்பதல்ல; சப்ப முயல்கிறதா என்பதே.

78. ஆரம்பத்தில் எல்லாக் குழந்தைகளின் எடையும் சற்றுக் குறைகிறது: ஆரம்பத்திலேயே புட்டிப்பால் கொடுக்கப்படும் நல்ல எடையுள்ள குழந்தைக்கு, நன்றாகப் பால் குடிக்கவும், அதை எளிதில் சீரணிக்கவும் முடியுமாதலால், அது இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில், தான் இழந்த எடையைத் திரும்பப் பெறுகிறது. ஆனால், குறை மாதத்தில் பிறந்த ஒரு சிறிய குழந்தைக்கு ஆரம்பத்தில் குறைந்த அளவு பால்தான் குடிக்க முடியும். ஆகலால், அது அதிக நாட்களுக்குத் தன் எடையை இழப்பதுடன், இழந்த எடையை மீண்டும் பெற்றுப் பிறந்தபோதிருந்த எடையை அடைய அதிக நாட்கள், சில சமயங்களில் பல வாரங்கள்கூட ஆகிவிடுகின்றன. இதனால், குழந்தைக்கு ஒருவிதத் தீமையும் ஏற்படுவதில்லை; ஏனென்றால், போகப்போக, இத்தகைய குழந்தைக்கு எப்படியும் எடை விரைவாக அதிகரித்து விடுகிறது. பொதுவாகப் புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தையைவிடத் தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை சற்றுக் காலம் தாழ்த்தித்தான் இழந்த எடையை மீண்டும் பெறுகிறது; ஏனென்றால் முதல் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுக்குத் தாய்ப்பால் அதிகமிருப்பதில்லை.

இங்ஙனம் குழந்தையின் எடை ஆரம்பத்தில் சற்று குறைவதைக் கண்டு சில பெற்றோர்கள் வீண் அச்சமும் கவலையும் கொள்கின்றனர். குழந்தையின் எடை மிக அதிகமாகக் குறையும்போது அதன் உடலில் உள்ள தண்ணீர் வற்றிவிடுகிறது. இதனால் குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் அடிக்கும். ஆனால் தண்ணீர் அடிக்கடி கொடுத்தால் இந்தக் காய்ச்சல் குறைந்துவிடும். இதனால் தான் சில மருத்துவ மனைகளில் தாய்ப்பாலோ, புட்டிப்பாலோ அதிகம் கிடைக்கப்பெறாத குழந்தைகளுக்கு முதல் சில நாட்களுக்கு அடிக்கடி தண்ணீர் கொடுக்கிறார்கள்.

ஆரம்பத்தில் குழந்தை சிறிது எடை குறைவதை அறியும் தாய், மிகவும் வருத்தமடைவதுடன், தாய்ப்பால் குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு தன்னிடத்தில் இல்லையென்றெண்ணித் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை அறவே நிறுத்திவிடுகிறாள். இது தவறு. குழந்தை எடையைப்பற்றித் தனக்குக் கவலை ஏற்படும் போது, தாய் ஒரு டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறுதல் நலம்.

உணவு அட்டவணை

குழந்தைக்கு உணவு தயாரிக்கும் முறை, கொடுக்க வேண்டிய அளவு, குழந்தையின் எடை, பசி, விழிப்பு முதலியவற்றையும், அந்தந்தக் குழந்தைக்குத் தகுந்த சிறந்த உணவு எது

Koviloor Digital Library

என்பதையும் பொருத்தவை. இவற்றின் அட்டவணையை டாக்டர் தருவார். இங்கு இவைகளைப் .பற்றிய சில பொது விளக்கங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

79. பால் கொடுக்கும் காலத்தில் இட்ட கணக்கா? ஏறத் தாழ்வா?: இந்த நூற்றாண்டின் முதல் பாதியில், மிகவும் கண்டிப்பான உணவு அட்டவணை, மேல்நாடுகளில் பின்பற்றப் பட்டது. அதன்படி, குழந்தைக்குப் பசி இருக்கிறதா அல்லது இல்லையா என்பதைப்பற்றியே கவலைப்படாமல், ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தைக்குச் சரியாகக் காலை 6 மணிக்கு ஒரு முறையும், பிறகு 10 மணிக்கும், பகல் 2 மணிக்கும் மாலை 6 மணிக்கும், இரவு 10 மணிக்கும், மீண்டும் விடியற்காலை 2 மணிக்கும் ஆக 6 முறைகள், நான்கு மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை பால் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. அந்த நாட்களில் ஏராளமான குழந்தைகள் வயிற்றுக் கோளாறினால் அவதியுற்றதற்குச் சரியான காரணத்தை டாக்டர்களால் திட்டவட்டமாக அறிந்துகொள்ள முடியவில்லை. வீட்டில் பாலைத் தயாரிக்கும்போதோ அல்லது பால் கறப்பவரிடமிருந்தோ நோய்க்கிருமிகளால் பால் அசுத்தமாக்கப் பட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம் என்றும், தவறான முறையில் பால் தயாரிப்பதாலும், ஒழுங்கற்ற வேளைகளில் பால் கொடுப்பதாலும்கூட, குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படக்கூடும் என்றும் நம்பப்பட்டன.

ஆகையால், பால் பண்ணைகளிலும், வீடுகளிலும், கண்டிப்புத் திட்டங்கள் கையாளப்பட்டன. மணிக்கணக்கின்படி, ஒழுங்காக ஒவ்வொரு வேளையும் பால் கொடுக்காவிடில், குழந்தைகள் கெட்டுவிடும் என்று டாக்டர்களும், நர்சுகளும் அஞ்சினர். ஆகையால் பால் கொடுக்கவேண்டிய நேரத்தைத் தவிர மற்ற நேரங்களில் குழந்தையைக் கவனிக்கத் தேவையில்லை என்று கூடத் தாய்மார்கள் போதிக்கப்பட்டனர்.

பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய கண்டிப்பு உணவுத் திட்டம் நல்ல முறையாகவே அமைந்தது. ஏனென்றால், இக்குழந்தைகள் ஒவ்வொரு முறையும், 4 மணி நேரத்திற்குத் தேவையான அளவு பாலைக் குடித்தன. மேலும், ஒவ்வொரு நாளும், அவைகள் குறிப்பிட்ட மணி நேரத்திலேயே பால் குடித்ததால், பழக்கத்தின் காரணமாக அதே நேரத்திற்கே அவைகளுக்குப் பசி எடுத்ததும் மற்றொரு காரணமாகும்.

ஆனால், சில குழந்தைகளுக்குக் கண்டிப்பு உணவுத்திட்டம் முதல் இரண்டு மாதங்களுக்குப் பொருந்தவில்லை. நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பசி தாங்கக்கூடிய அளவு பாலை, ஒவ்வொரு முறையும் குடிக்க முடியாததாலும், பால் குடிக்கும்போது, பாதியிலேயே தூங்கிவிடுவதாலும், வயிற்று வலியின் காரணத்தாலும், சில குழந்தைகளுக்குச் சரியாக 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் கொடுக்கப்படும் கண்டிப்பான உணவுத் திட்டம்

Koviloor Digital Library

பொருந்தவில்லை. இதையறியாத தாய்மார்களும், டாக்டர்களும் குழந்தை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன்னரே பசியால் அழுதால் கூட, அந்தக் குழந்தைக்குப் பால்கொடுக்க அஞ்சினர். இது தவறு. குழந்தை குறிப்பிட்ட நேரத்தைவிடச் சற்று முன்னரோ அல்லது பின்னரோ, பசியினால் அழுதால், அதற்கு உடனே பால் கொடுப்பதுதான் இயற்கையான முறையாகும்.

. உணவு கொடுக்கும் முறை எப்படி இருந்த போதிலும், நாளடைவில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்ட வயிற்றுப் போக்குக் கோளாறுகள், மிகவும் குறைந்துவிட்டன என்பதை டாக்டர்கள் கண்டறிந்தனர். இதற்கு முக்கியக் காரணம், பால் பண்ணைகளில், பாலை, "பாஸ்டியர்" முறையால் கொதிக்க வைத்துக் கிருமிகளைப் போக்க ஆரம்பித்ததேயாகும். மேலும், வீடுகளிலும் குழந்தைகளுக்குப் பால் தயாரிக்கும்போது அதிகக் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்ததும் இன்னொரு காரணமாகும். ஆனால், அந்த ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர்தான் டாக்டர்கள் மணிக் கணக்கு முறையைப் பின்பற்றாமல் குழந்தைக்குத் தேவையான பொழுது பால் கொடுக்கும் முறையைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தனர். இம்முறையால், குழந்தைக்குப் பேதியோ, சீரணமின்மையோ ஏற்படவில்லை என்று கண்டுபிடித்தனர்.

குழந்தைக்குப் பசி ஏற்படும் போதெல்லாம் தாய்ப்பால் கொடுத்தால், எம்மாதிரி அட்டவணையை நாளடைவில் குழந்தை பின்பற்றும் என்று அறியக்கூடிய ஆராய்ச்சிகளை முதன் முதலில் டாக்டர் பிரஸ்டன் மெக்லெண்டன் (Dr. Preston McLendon) என்பவர் திருமதி சிம்சாரியன் (Mrs. Simsarian) என்பவரின் குழந்தையிடம் ஆரம்பித்தார். முதல் சில நாட்களுக்கு, அந்தக் குழந்தை அடிக்கடி விழிக்கவில்லை. பிறகு, முதல் வாரக் கடைசியில், தாய்க்குப் பால்வர ஆரம்பித்த பின்னர், குழந்தை ஒரு நாளைக்குப் பத்து முறை கூட விழித்துக்கொண்டது. ஆனால் இரண்டு வாரக் கடைசியில் 6 அல்லது 7 முறைகள்தான் அந்தக் குழந்தை பால் குடித்தது. பத்து வாரங்களில், ஏறத்தாழ 4 மணி நேரத்திற் கொருமுறை ஒழுங்காகப் பால் குடிக்கும் வழக்கத்தைத் தானாகவே அந்தக் குழந்தை மேற்கொண்டது. இந்த ஆராய்ச்சி "தன் தேவைக்கேற்பப் பால் கேட்கும்" (Self-Demand) ஆராய்ச்சி என அழைக்கப்பட்டது. இந்த ஆராய்ச்சிக்குப்பின், 1942-ஆம் ஆண்டில் இருந்து குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் நேர அட்டவணையில், கண்டிப்பு தளர்த்தப் பட்டது. இதனால் பெற்றோர்க்கும், குழந்தைகளுக்கும், உடல் நலத்திற்கான நல்ல விளைவுகள் ஏற்பட ஆரம்பித்தன.

80. "குழந்தை தன் தேவைக்கேற்பப் பால் கேட்கும்" (Self-Demand) முறையைப்பற்றிச் சில தவறான கருத்துக்கள் இன்னும் உள்ளன: நாகரிக முன்னேற்றத்தில் ஆர்வம் கொண்ட சில இளம் பெற்றோர்கள், கண்டிப்பான உணவு அட்டவணைக்கு முற்றி

Koviloor Digital Library

லும் நேர்மாருன கொள்கையைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர்; குழந்தை எந்த நேரத்தில் விழித்து அழுதாலும், அப்பொழுது எல்லாம் அதற்குப் பால் கொடுத்தும், குழந்தை தூங்கிவிட்டால், பால் குடிப்பதற்கெனக் குழந்தையை எழுப்பாமலும், ஏதோ புது விஞ்ஞான முறையைப் பின்பற்றுவதாகவோ, அல்லது, ஒழுங்கின்மையே உயர்வானதென்று கருதியோ, தவருன வகையில் நடக்கின்றவர்.

இந்த முறை நல்ல சீரண சக்தியுள்ள அமைதியான குழந்தைக்கும், இரவில் கண் விழிக்கக்கூடிய தாய்க்கும் பொருந்தலாம். ஆனால் எளிதில் எரிச்சலடையக்கூடிய அமைதியற்ற குழந்தையாக இருந்தால், பல மாதங்களுக்கு, அதற்கு அடிக்கடி பால் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்; மேலும், ஒரு வயது முடிவில் கூட, அத்தகைய குழந்தை, இரவிலும் பால் குடிப்பதற்கு அடிக்கடி விழித்துக் கொள்ளலாம். இதனால் தாய்க்கு ஓய்வே கிடைக்காமற்போகும்.

''தன் தேவைக்கேற்பப் பால் கேட்கும்'' முறையைச் சில தாய்மார்கள் தங்களுக்கு மிகவும் அசௌகரியம் ஏற்படும் அளவிற்குப் பின்பற்றுகின்றனர். அந்த முறையை வேறு சில தாய்மார்கள் மிகவும் வெறுக்கின்றனர். ஒரேவித உணவு அட்டவணையை எல்லாத் தாய்மார்களும் பின்பற்றவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை; அவரவர் குழந்தைக்குத் தகுந்தவாறு உணவு கொடுக்கலாம்.

ஆகையால், பெற்றோரின் வசதிக்கும், குழந்தைளிகன் தேவைக்கும் தக்கவாறு, ஒவ்வொரு நாளும் கூடுமான வரையில், குறிப்பிட்ட நேரத்தில், நியாயமான முறைகள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதும், இரவில் அதற்குப் பால் கொடுப்பதைத் தவிர்ப்பதுமே, குழந்தைகளின் உணவு அட்டவணையைத் திட்டமிடுவதன் முக்கிய நோக்கமாகும். இந்த நோக்கத்தை மனதிற் கொண்டால், விரைவில் யாவருக்கும் சௌகரியமானதொரு முறையைப் பின்பற்றுவது எளிதாகிவிடும்.

4 மணி நேரத்திற்கொருமுறை, கண்டிப்பாகப் பால் கொடுக்கப்படும் முறையைப் பின்பற்ருமல் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளின் உடல் நலத்திற்கோ, அல்லது அவைகளின் தாய்மார்களின் உடல் நலத்திற்கோ, யாதொரு தீங்கும் ஏற்படுவதில்லை,

81. **குழந்தை உணவு அட்டவணையைப் பற்றிய குறிப்பு:** பசியினால் குழந்தையை அதிகநேரம் அழவிடக்கூடாது என்பது முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டிய குறிப்பாகும். மேலும் 3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்குப் பிறகும் குழந்தை தூங்கிக் கொண்டே இருந்தால், அதைப் பால் கொடுப்பதற்காக எழுப்புவதிலும் தவறில்லை.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், ஒழுங்கான வேளைகளில், பசி ஏற்படும் பழக்கம் (தாயின் உதவியோடு), விரைவில் தானாக உண்டாகின்றது.

மேலும், குழந்தைகள் வளர வளர, அடிக்கடி பால் குடிப்பதில்லை. 5 அல்லது 6 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்கு, 3 மணி

Koviloor Digital Library

நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் தேவைப்படுகிறது. ஆனால் 8 அல்லது 9 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்கு, ஏறத்தாழ 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் கொடுத்தால் போதும். ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத முடிவில், குழந்தைக்கு இரவில் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். பெரும்பாலான குழந்தைகள், 4 மாதத்திற்கு மேல், எட்டு மாதத்திற்குள், ஏறத்தாழ 5 மணி நேரத்திற்கொருமுறைதான் உணவு உட்கொள்ள விரும்புகின்றன; மேலும் இந்த வயதில் மாலையில் கூடக் குழந்தை நன்றாகத் தூங்கிவிடும்.

குழந்தைகள் உணவருந்தும் முறைகளும், போக்கும், பெரும்பாலும் தாய்மார்கள் அவைகளை நிர்வகிக்கும் தன்மையைப் பொறுத்து இருக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாகக் கடைசியாகப் பால் குடித்த பின்னர், 4 மணி நேரம் வரையிலும் தூங்கிக்கொண்டே இருக்கும் குழந்தையைத் தாய் எழுப்பிப் பால் கொடுப்பதால், அந்தக் குழந்தைக்கு, 4 மணி நேரத்திற்கொருமுறை பசி எடுக்கும் பழக்கம் ஏற்படத் தாய் உதவுகிறாள். அதே போல் பால் குடித்து 2 மணிநேரம் ஆவதற்குள் குழந்தை அழுதால், அதை எடுத்து வைத்துக் கொள்வதாலும், தூங்க வைப்பதாலும், அல்லது, அதற்குச் சிறிதளவு தண்ணீர் கொடுப்பதாலும், அந்தக் குழந்தையின் பசி நேரம் சற்று தள்ளிப்போகத் தாய் உதவுகிறாள். இப்படிச் செய்யாமல், குழந்தை சிணுங்கும்போதெல்லாம் அதற்குப் பால் கொடுத்தால், அடிக்கடி பால் குடிக்கும் வழக்கத்தையும், ஒவ்வொரு முறையும் சிறிதளவு பாலே குடிக்கும் வழக்கத்தையும் குழந்தை மேற்கொள்ளுகிறது.

எவ்வளவு நாட்களில் குழந்தைகள் ஒழுங்காக மணிக் கணக்கின்படி பால் குடிக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்கின்றன என்பது ஒவ்வொரு குழந்தையின் தன்மையைப் பொறுத்ததாகும். தாய்ப்பாலோ அல்லது புட்டிப் பாலோ நிரம்பக் கிடைக்கப் பெறுகிற குழந்தைகள் அநேகமாக ஒரு மாதத்திற்குள் இரவுப் பாலைத் தவிர்த்து, 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் குடிக்கும் வழக்கத்தை மேற்கொள்ளுகின்றன. ஆனால் பால் குடிக்கும்போதே தூங்கிவிடும் குழந்தைகளும், அடிக்கடி விழித்து எழுந்து அழும் குழந்தைகளும், அல்லது தாய்ப்பால் மிகவாகக் கிடைக்கப்பெறாத குழந்தைகளும், சற்று காலந்தாழ்த்தித்தான் ஒழுங்காக 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இதை அறிந்து தாய்மார்களும், இத்தகைய குழந்தைகளுக்குப் படிப்படியாகத்தான் 4 மணி நேர அட்டவணையைக் கொண்டு வர வேண்டும்.

82. **குழந்தைக்கு ஒழுங்கான உணவு அட்டவணைத் தயாரிப்பு:** பிறக்கும்போது 7 அல்லது 8 பவுண்டு எடையிருந்த குழந்தைகள், வயிறு நிரம்பப் பால் குடித்தால், 3 அல்லது 4 மணி நேரம் பசி தாங்கும். இந்தக் குழந்தைகள், ஒரு நாளைக்கு 6 அல்லது 7 தடவைகள் பால் குடிக்கும். ஆகையால், சுமார் நான்கு மணிநேரத்திற்

Koviloor Digital Library

கொருமுறை (அதாவது காலை 6-00 மணி, 10-00 மணி, பகல் 2-00 மணி, மாலை 6-00 மணி, இரவு 10-00 மணி, விடியற்காலை 2-00 மணி) குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டும் என்ற குறிப்பைத் தாய்மார்கள் மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் குழந்தை ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்னரே, பசி எடுத்து அழுதால், அதற்குப் பால் கொடுக்கத் தாய்மார்கள் தயங்கக் கூடாது.

முறைப்படி பால் கொடுக்க வேண்டிய நேரத்தில், குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருந்தால், அதை எழுப்பலாம். அப்பொழுது அதற்குப் பசி வேளையாக இருக்குமாதலால், தாய் தூண்டாமலேயே அது பால் குடிக்க ஆரம்பித்துவிடும். ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பே குழந்தை விழித்துக் கொண்டு விட்டால், விழித்தவுடன் பால் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை; ஆனால் குழந்தை பசியினால் மிகவும் துடித்து அழத்தொடங்குமேயானால், அப்பொழுது அதற்குப் பால் கொடுக்க வேண்டியதுதான். இதனால் நான்கு மணி நேர அட்டவணை கெட்டுவிடும் என்று நினைக்கவேண்டியதில்லை. ஏனென்றால், குழந்தை சற்று அதிக நேரம் தூங்கி அடுத்த வேளைப் பாலை சரியான நேரத்தில் குடித்து விடலாம். எப்பொழுதுமே ஏறத்தாழ மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை விழித்துக் கொண்டால், அதற்கு நான்கு மணி நேரம் பசி தாங்கக் கூடிய பால் கிடைக்கவில்லை என்று பொருள். தாய்ப் பால் குடிக்கும் குழந்தை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பசியால் அழுதால், பால் கொடுக்கலாம். ஏனென்றால், இதனால் அடுத்த சில நாட்களுக்குள் தாயிடம் அதிகப் பால் ஊறும்; அப்பொழுது குழந்தை அதிக நேரம் பசி தாங்கும். தேவையான அளவு புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தை அடிக்கடி விழித்து அழுதால், அதனை டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

83. அடுத்த வேளைப் பால் எவ்வளவு விரைவில் கொடுக்கலாம்: நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் குடிக்கக் கூடிய குழந்தை, மூன்று மணி நேரத்திற் கொருமுறையே பசியால் அழுதால், அதற்கு உடனே பால் கொடுப்பதில் தவறில்லை என்று மேலே சொல்லப்பட்டது. ஆனால் தேவையான அளவு பாலைக் குடித்த பின்னரும், ஒரு மணி நேரத்திற்குள், குழந்தை மீண்டும் விழித்து அழுதால், அது பசியினால்தான் அழுகிறது என்று கொள்ள வேண்டியதில்லை. சீரணமின்மையோ, அல்லது வயிற்று வலியோ அழுகைக்குக் காரணமாக இருக்கலாம். குழந்தையை ஏப்பம் விட வைப்பதாலோ, அல்லது, சிறிதளவு தண்ணீர் கொடுப்பதாலோ அது அழுகையை நிறுத்துகிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். இவற்றிலெல்லாம் அழுகையை நிறுத்தாவிடில், குழந்தைக்குப் பசிதான் என்று தீர்மானித்துவிடக் கூடாது. ஏனென்றால், குழந்தைக்குப் பசிக்கும், வயிற்றுவலிக்கும் உள்ள வேறுபாடு தெரியாது. ஆகையால் குழந்தை அழும்போதெல்லாம், அதற்குப்

பால் கொடுக்கக்கூடாது. தேவையானால், டாக்டரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும் (275-ஆம் பிரிவைக் காண்க).

84. **நான்கு மணிநேர அட்டவணை முறை :** இதன்படி, குழந்தைக்கு காலை 6-00 மணி, 10-00 மணி, பகல் 2-00 மணி, மாலை 6-00 மணி, இரவு 10-00 மணி, விடியற்காலை 2-00 மணி என்ற கணக்கில் தான் பால் கொடுக்கவேண்டும் என்பதில்லை. காலை 7-00 மணி, 11-00 மணி, பகல் 3-00 மணி, மாலை 7-00 மணி, இரவு 11-00 மணி, விடியற்காலை 3-00 மணி என்ற கணக்கிலும் கொடுக்கலாம்.

85. **மூன்று மணிநேர அட்டவணை முறை :** மூன்று மணிக்கொருமுறை விழிக்கும் குழந்தைக்கு மூன்று மணி அட்டவணையே பொருத்தமானது. பெரும்பாலும், ஏழு பவுண்டு எடைக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள் மூன்று மணிநேர அட்டவணையைப் (அதாவது காலை 6-00 மணி, 9-00 மணி, பகல் 12-மணி, பிற்பகல் 3-00 மணி, மாலை 6-00, இரவு 10-00, விடியற்காலை 2-00) பின்பற்றும்.

86. **விடியற்காலை 2-00 மணிக்குப் பால் கொடுத்தல் :** விடியற்காலை 2-00 மணிக்குக் கொடுக்கவேண்டிய பாலை, குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருந்தால், எழுப்பிக் கொடுக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. குழந்தை விடியற்காலை 2-00 மணியளவில் தானாகவே விழித்துக் கொண்டு அழுதால், அப்பொழுது, அதற்குப் பால் கொடுத்தால் போதும்; போகப்போக, குழந்தை 2-00 மணி அளவில் விழிக்காமல், சற்று அதிக நேரம் தூங்கி, 4 அல்லது 5-00 மணிக்குக்கூட விழித்து அழலாம். அப்பொழுது, அதற்குப் பால் கொடுத்தால், அதனை 6-00 மணிக்குக் கொடுக்கவேண்டிய பாலாகக் கருதி, மீண்டும் காலை 10-00 மணிக்குப் பால் கொடுத்தால் போதும்.

87. **விடியற்காலை 2-00 மணிப் பாலைத் தவிர்த்தல் :** குழந்தை பிறந்து, ஒரு திங்கள் நிரம்பிய பின்னர், எடையும் ஒன்பது பவுண்டுகளானால், விடியற்காலை 2-00 மணியளவில் கொடுக்கும் பாலை நிறுத்துவது நலம். விழித்து அழுதால், பதினைந்து முதல் முப்பது நிமிடங்கள் வரை அதன் அழுகை அடங்கித் தூங்குகிறதா என்று பார்க்கவேண்டும்; இல்லையேல் சிறிது அளவு சுடு தண்ணீர் கொடுத்து, அதனைத் தூங்க வைக்க முயல வேண்டும். அப்பொழுதும், குழந்தை மிகவும் அழுதால்மட்டும் தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால் கொடுக்கலாம். ஆனால், விரைவில் அந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்திவிடுவது நலம். ஏனென்றால், 9 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு பால், பகலிலேயே கிடைத்துவிடுகிறது.

88. **இரவு 10-00 மணிக்குப் பால் கொடுத்தல் :** இதை அவரவர் சௌகரியத்துக்கேற்றபடி மாற்றிக்கொள்ளலாம். அநேகமாக இரவில் குழந்தை தூங்கிக்கொண்டே இருக்குமாதலால், தாய் தன் வசதிக்குத் தக்கவாறு, இரவு 11-00 மணிக்கோ, அல்லது 12-00 மணிக்கோ, அதனை எழுப்பிப் பால் கொடுக்க வேண்டும். சீக்கிரம் தூங்க விரும்புவோர் 10-00 மணிக்குச் சற்று முன்பே

Koviloor Digital Library

குழந்தையை எழுப்பலாம், அல்லது வசதிக்கேற்பப் பின்னாலும் எழுப்பலாம். பாலுக்காக இரவு இரண்டு மணிக்குக் குழந்தை இன்னும் விழித்துக்கொள்ளுகிறதென்றால், அது 10 அல்லது 11 மணிக்கு தூங்கப் பிரியப்பட்டாலும் அதனை எழுப்பிப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தக்கூடாது. ஏனெனில் ஒரு வேளை உணவை விடத் தயாராயிருக்கும் குழந்தைக்கு விடியற்காலம் பால் கொடுத்தலையே முதலில் நிறுத்தவேண்டும். விடியற்காலை 2 மணி உணவை விட்டுவிட்ட குழந்தைகளுக்கு இரவு 10-மணிப் பாலூட்டத்தை நிறுத்தக்கூடாது. இதனால் பகல் அட்டவணை கெடாத படி குழந்தை பால் குடிக்கிறது; நடுநிசிக்கும் விடியற்காலம் 4 மணிக்குமிடையே அது நன்றாகத் தூங்குகிறது. 10-மணி உணவை விட்டுவிடுவது பற்றி 214-ஆம் பிரிவில் காண்க.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தல்

தாய்ப்பால் கொடுப்பதைப் பற்றி விளக்கமாகவும், விரிவாகவும் 102-இல் இருந்து 114 பிரிவுகள்வரை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆரம்ப வாரங்களில் சரியாக பால் குடிக்காத குழந்தைகளின் சில பிரச்சினைகளைப்பற்றி 127-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

முதல் வாரங்களில் புட்டிப்பால் கொடுப்பதைப்பற்றி 179-இல் இருந்து 186 பிரிவுவரை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

89. பின்னைய மாதங்களில் குழந்தை பால் குடிக்க மறுத்தல் : சில சமயங்களில் சில குழந்தைகள் 4 முதல் 7 மாதங்களுக்குள் பால் குடிக்கும்போது, புதுமையாகவும், வேடிக்கையாகவும் நடந்து கொள்ளுகின்றன. தாய்ப்பாலாக இருந்தாலும், புட்டிப்பாலாக இருந்தாலும், முதல் சில விநாடிகளுக்கு மட்டும் ஆவலுடன் பால் குடிக்கின்றன; பிறகு, வலியினால் அவதியுறுவதுபோல் வீறிட்டுக் கத்துகின்றன. மேலும் பசியோடிருப்பது போலவே காண்கின்றன. ஆனால் அப்பொழுது பால் கொடுத்தால் குடிப்பதில்லை; இருந்தபோதிலும், ரொட்டி, சோறு போன்ற திட உணவு கொடுத்தால், அவற்றை ஆர்வத்துடன் சாப்பிடுகின்றன. இதற்கெல்லாம், பல் முளைத்தல், காரணமாக இருக்கலாம். ஏனென்றால், பல் முளைக்கும்போது, பாலை உறிஞ்சிக் குடிப்பதால், குழந்தையின் எகிறுகளில் வீக்கமும், வலியும் ஏற்படுகின்றன; அதனால்தான் குழந்தை பால் குடிக்க மறுக்கிறது. ஆகையால், அத்தகைய குழந்தைக்கு, ஒருவேளை பாலை அநேக தடவைகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு தடவையும், சிறிதளவே கொடுக்கவேண்டும். இடையில் திட உணவும் கொடுக்கவேண்டும். புட்டிப்பால் கொடுப்பதாக இருந்தால், புட்டியின் ரப்பர் காம்பில் சற்றுப் பெரிய துளைகள் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். (இதைத் தற்காலிகமாகவே கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் சப்பியுண்ணும் பழக்கத்தைக் குழந்தை இழந்துவிடக் கூடாது) குழந்தைக்கு அடிக்கடி

Koviloor Digital Library

எதிர்நிற்பின் தொந்தரவு ஏற்பட்டால், புட்டிப்பாலை அறவே நிறுத்தி விட்டுப் பாலை ஒரு கிண்ணத்திலிருந்தோ, அல்லது பாலாடையிலிருந்தோ கொடுக்கவேண்டும்; அல்லது பாலை ஒரு தானிய வகையுடன் கலந்தும் கொடுக்கலாம். எப்பொழுதும்போல் சரியான அளவு பாலைக் குழந்தை குடிக்காவிட்டால் கவலைப்பட வேண்டிய தில்லை.

குழந்தைக்குச் சளி பிடித்தால், அதன் காதுகளிலும், தாடையிலும், வலி ஏற்படக்கூடுமாதலால், அது பால் குடிக்க மறுக்கலாம். இருந்தபோதிலும், திட உணவை, அதனால் நன்கு சாப்பிட முடியும்.

தாய் வீட்டுவிலக்காகும் நாட்களில் ஓரிரண்டு குழந்தைகள் தாய்ப்பால் குடிக்க மறுக்கலாம். அந்தச் சமயத்தில், குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் கொடுக்கவேண்டும்; அப்பொழுது தன்னிடத்தில் ஊறுகிற பாலைத் தாய் அழுத்தி எடுத்து, அகற்றிவிட வேண்டும். விலக்கு நின்ற பிறகு, குழந்தை மீண்டும் தாய்ப்பால் குடிக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

90. குழந்தையை ஏப்பம் விடச் செய்தல்: பால் குடிக்கும்போது எல்லாக் குழந்தைகளும், சிறிதளவு காற்றையும் உட்கொண்டுவிடுகின்றன. இந்தக் காற்று வயிற்றில் சென்று தங்குகிறது. சில குழந்தைகள் பால் பாதி குடித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, அதிகக் காற்று வயிற்றிற்குள் சென்று விடுவதால், வயிற்று வலி ஏற்பட்டு, பால் குடிப்பதை நிறுத்திவிடுகின்றன. ஆகையால், இந்தக் காற்றை வெளியில் அகற்ற, குழந்தையை ஏப்பம்விடச் செய்யவேண்டும். குழந்தையை மடியில் நேராக உட்காரவைத்து, வயிற்றைச் சற்று அழுத்தியோ, அல்லது தோள்மேல் சாற்றிக் கொண்டு, அதன் முதுகில் தட்டிக்கொடுத்தோ, குழந்தையை ஏப்பம்விடச் செய்யலாம். அப்படி ஏப்பம் விடும்போது, சிறிதளவு பாலைக் குழந்தை கக்கக்கூடுமாதலால், தோளின்மேல் ஒரு சிறிய துணியைப் போட்டுக்கொண்டு ஏப்பம்விடச் செய்யவேண்டும். எளிதில் ஏப்பம் விடாத குழந்தையை, மீண்டும் சற்றுநேரம் மடியில் படுக்க வைத்து, பிறகு தோளின்மேல் சாற்றினால் அது உடனே ஏப்பம் விட்டுவிடும். அதிகக் காற்றை உட்கொள்வதால், பால் குடிப்பதைப் பாதியில் நிறுத்திவிடும் குழந்தையை, பாதிப் பால் கொடுத்தவுடனேயே ஏப்பம் விடச் செய்யவேண்டும். இல்லாவிடில் அந்தக் குழந்தைக்கு மிகவான வயிற்றுவலி ஏற்படும். ஆனால் அதிகக் காற்றை உட்கொள்ளாத குழந்தைக்கு வயிற்று வலியும் இருக்காதாகையால் அதை ஏப்பம்விடச் செய்ய அதிக நேரம் முயற்சிக்கவேண்டியதில்லை.

ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை பால் குடிக்கவேண்டிய அளவு, அதன் வயிற்றின் அளவைவிட அதிகமாகையால், பால் குடித்தவுடன் அதன் வயிறு சற்றுப் பெரியதாகக் காணப்படும். இதைக் கண்டு தாய் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

Koviloor Digital Library

பாலின் தேவை, எடையின் மிகுதி

91. தனக்குத் தேவையான உணவின் அளவு குழந்தைக்குத் தெரியும் : தாய்ப்பாலின் அளவு குறையும்போதும், குழந்தையின் வயது அதிகரிக்கும்போதும், குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன்னரே குழந்தை பசியினால் அழ ஆரம்பிக்கிறது. போகப்போக, பசியெடுக்கும்போது குழந்தையின் அழுகை எப்படியிருக்கும் என்பதைத் தாய் தெரிந்துகொள்வாள். பாலின் அளவு குறைவாக இருந்தால், பால் முழுவதையும் குடித்தபின்னர், குழந்தை அதிகப் பாலுக்காக அழும்; சுற்றுமுற்றும் பார்க்கும்; மேலும், கைகளைச் சப்ப ஆரம்பிக்கும்; எடையும் முன்போல அதிகமாக அதிகரிக்காது; குழந்தைக்கு மலச்சிக்கலும் ஏற்படலாம்.

மேற்சொன்னபடி, அதிருப்தியின் அறிகுறிகளில் சிலவற்றைக் குழந்தை காண்பித்தால், உடனே டாக்டரைக் கேட்டுப் பாலின் அளவை அதிகரிக்கவேண்டும். மேற்சொன்ன அறிகுறிகள் காணப்படும் முன்னரே, கொடுக்கும் பால் முழுவதையும் ஒழுங்காகக் குழந்தை குடித்துவிட்டாலே, அதற்கு அதிகப் பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஆனால் குழந்தையைக் கட்டாயப்படுத்தி அதற்கு அதிகப் பால் கொடுக்கக்கூடாது.

விடியற் காலையில் விழித்துக் கொள்ளும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் அடிக்கடி அட்டவணைக்குமேல் ஒரு தடவை அதிகமாயிருந்தாலும் கொடுக்கலாம். அதிகத் தடவைகள் பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கும் திருப்தி ஏற்படும்; முலைகளில் சுரக்கும் பாலின் அளவும் அதிகரிக்கலாம். ஒரே முலைமூலம் பால் கொடுப்பவர்கள் ஒவ்வொரு தடவையும் இரு முலைகளாலும் பால் தர வேண்டும்.

92. குழந்தையின் எடை எவ்வளவு அதிகரிக்க வேண்டும்? : தேவைக்கு மேற்பட்ட உணவைப் பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. குறைவான அளவு பால் கிடைக்கப் பெறும் குழந்தைகளும், விரைவில் விழித்து அழுதும், கைவிரல்களைச் சப்பியும் தங்கள் பசியை உணர்த்துகின்றன.

எடை விரைவில் அதிகரிக்காத குழந்தை, எப்பொழுதும் பசியுடன் காணப்பட்டால், அந்தக் குழந்தை விரைவில் அதிக எடை அடையவேண்டிய குழந்தை என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். காலந்தாழ்த்தி மெதுவாக எடை அதிகரிக்கும் குழந்தை அடிக்கடி டாக்டரால் பரிசோதிக்கப் படவேண்டும். ஏனென்றால், சில வேளைகளில், குறைந்த எடை நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். மேலும், எல்லாக் குழந்தைகளுமே, தேவையான அளவு பால் கிடைக்கப் பெறாவிடில் அழுது அடம் செய்வதில்லை. ஆகையால், விரைவில் எடை அதிகரிக்காத குழந்தை பசியுடன் காணப்படாவிட்டாலும், அதிகப்பால் கொடுத்தால், அதை விருப்பமுடன் குடித்துவிட்டு விரைவில் அதிக எடை அடையலாம்.

Koviloor Digital Library

பிறக்கும்போது, ஒரு குழந்தையின் சராசரி எடை ஏழு பவுண்டுகள். அந்த குழந்தை ஐந்து மாதத்தில், பதினுன்கு பவுண்டு எடையுள்ளதாக இருக்கும்; அதாவது, குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாக, ஐந்தாவது மாதத்தில் எடை, பிறந்த போதிருந்த எடையைக் காட்டிலும் இரண்டு மடங்கு அதிகமா கிறது. நடைமுறையில், பொதுவாகச் சற்றுச் சிறியதாகப் பிறந்த குழந்தையின் எடை வேகமாகவும், சற்றுப் பெரியதாகப் பிறந்த குழந்தையின் எடை நிதானமாகவும் அதிகரிக்கும்.

முதல் மூன்று திங்கள்களில், ஒரு சாதாரணக் குழந்தை, மாதத்திற்கு இரண்டு பவுண்டுகள் வீதம் (ஒரு வாரத்திற்கு 6 அல்லது 8 அவுன்சுகள்) எடை அதிகரிக்கிறது. ஆனால் போகப்போக எடை அவ்வளவு வேகமாக அதிகரிப்பதில்லை. மூன்று திங்கள் களுக்குமேல் 6-வது திங்கள் வரைக் குழந்தை, திங்களுக்கு ஒரு பவுண்டு வீதம் (அதாவது ஒரு வாரத்திற்கு 4 அவுன்சுகள் வீதம்) எடை அதிகரிக்கிறது. ஒரு ஆண்டின் கடைசி மூன்று திங்கள்களில், குழந்தை ஒரு வாரத்தில், இரண்டு அல்லது மூன்று அவுன்சு வீதம் அதாவது மாதத்திற்கு 2.3 பவுண்டு வீதமும், இரண்டாவது ஆண்டில், திங்களுக்கு ½ பவுண்டு வீதமுந்தான் எடை அதிகரிக் கின்றது.

குழந்தை பெரியதாக வளர, வளர, எடை மிகவும் நிதான மாக அதிகரிப்பதோடு, ஒரே ஒழுங்காகவும் அதிகரிப்பதில்லை. எடுத்துக்காட்டாகப் பல் முளைக்கும்போது, பசி சில நாட்களுக்கு அதிகமாக எடுக்காத காரணத்தால், குழந்தைக்கு, அப்போது எடை அதிகரிப்பதில்லை. மீண்டும், உடல் நலமுற்ற உடனேயே விரைவில் எடை அதிகரித்துவிடுகிறது.

வாரத்திற்கு வாரம் குழந்தை எடையிலுள்ள மாற்றங்களி லிருந்து, நாம் ஒரு முடிவும் கொள்ளமுடியாது. ஏனென்றால், ஒவ்வொரு முறையும் கணக்கிடும்போது உள்ள குழந்தையின் எடை, அது கடைசியாக எப்பொழுது பால் குடித்தது, சிறுநீர் கழித்தது, மலங்கழித்தது என்ற தகவல்களைப் பொறுத்ததாகும். வளர, வளர குழந்தையின் எடை விரைவில் அதிகரிக்காது என் னும் உண்மையை மனதில் கொண்டு, அப்படி விரைவில் எடை அதிகரிக்காத குழந்தை, மற்றப்படி திருப்தியுடனும், மகிழ்ச்சியுட னும் காணப்பட்டால், அதன் எடையைப் பற்றித் தாய் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை.

93. குழந்தையின் எடையை எவ்வளவு நாட்களுக்கு ஒரு முறை கணக்கிடவேண்டும்?: குழந்தை நலமுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் இருந்தால், ஒரு திங்களுக்கு ஒரு முறை எடை எடுத்தால் போதும்; அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறையும் எடுக்கலாம். ஆனால், சீரணமின்மையோ, வாந்தியோ இருந்தாலும், அல்லது குழந்தை அதிகமாக அழுதாலும், குழந்தையின் எடையை அடிக் கடி எடுப்பது நலம்; ஏனென்றால், எடையிலிருந்து டாக்டரால்

Koviloor Digital Library

குழந்தைக்கு என்ன கோளாறு என்று கண்டுபிடிக்க முடியும்: எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குழந்தை அதிகமாக அழுத போதிலும், அதன் எடை விரைவில் அதிகரித்தால், அதன் அழுகைக்குக் காரணம் பசி அல்ல என்றும், வயிற்று வலியாக இருக்கக்கூடும் என்றும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

தாய்ப் பால்

தாய்ப்பாலின் நன்மைகள்

94. தாய்ப் பால் கொடுப்பதே இயற்கையானது: பொதுவாக, வேறு சிறந்த செயற்கை முறையில் தாய்மார்களுக்குப் பரிபூர்ண நம்பிக்கை இருந்தாலொழிய, இயற்கையான முறையைப் பின்பற்றுவதே நலம். நமக்குத் தெரிந்தவரையில், தாய்ப் பால் கொடுப்பதில் அநேக நன்மைகள் இருக்கின்றன. இதில் நமக்கும் தெரியாமல் இன்னும் எத்தனையோ நன்மைகள் இருக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக இது தாயின் உடல் நலத்திற்கும் உதவி செய்கிறது. குழந்தை தாய்ப் பால் குடிப்பதனால், தாயின் கருப்பை சுருங்கி, பழைய அளவையும், நிலையையும், விரைவில் அடைகிறது.

பால் வர ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால், தாயிடம் ஏற்படும் சீம்பாலைக் (Colostrum) குழந்தை குடிப்பதனால், குழந்தைக்குச் சில நோய்கள் வராமல் தடுக்கப் பெறுகின்றன. இது நிச்சயமாக இன்னும் நிர்ணயிக்கப் படாவிட்டாலும் இதில் உண்மை இருக்கிறது. மேலும், புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளைக் காட்டிலும், தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளிடையே வயிற்றுக் கோளாறுகள் குறைவாகக் காணப்படுகின்றன. தாய்ப்பால் தூய்மையானதாக இருப்பதால், குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலினால் பேதி, சீதபேதி போன்ற தொற்று நோய்கள் ஏற்பட வழியில்லை. இது தாய்ப் பால் கொடுப்பதனால் ஏற்படும் ஒரு முக்கிய நன்மையாகும். மேலும், புட்டிகளைக் கழுவி சுத்தம் செய்தல், சரியான அளவில் பாலையும், தண்ணீரையும் கலந்து கொதிக்க வைத்தல், அதை ஆறவைத்தல் போன்ற அநேக வேலைகள் இதில் இல்லாததால், தாய்ப் பால் கொடுக்கும் தாய்க்கு அதிக ஓய்வு நேரம் கிடைக்கிறது. இந்த ஓய்வு, முக்கியமாகப் பிரயாணம் செய்யும் போது மிகவும் தேவைப்படுகிறது. தாய்ப்பால் கொடுப்பது பணச் செலவு இல்லாதது. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளிடம், அவைகள் சப்பிக்குடிக்க விரும்பும் இயற்கை விருப்பம் பாது

Koviloor Digital Library

காக்கப்படுவதனுல், விரல் சப்பும் பழக்கம் மிகவும் குறைவாகக் காணப்படுகிறது. இது தாய்ப் பால் கொடுப்பதனுல் ஏற்படும் இன்னெரு முக்கிய நன்மையாகும்.

தாய்ப்பாலின் மகிமைக்குத் தாய்ப் பால் கொடுக்கும் தாயே சான்று. மற்ற யாராலும் கொடுக்க முடியாததொன்றைத் தான் கொடுப்பதை எண்ணியும், குழந்தைக்குத் தன் மார்பகத்தின் மேலுள்ள ஆர்வத்தையும், தன்னை அண்டி அருகிலேயே அது இருப்பதை எண்ணியும், தாய் மிகவும் திருப்தி அடைகிருள். முதல் இரண்டு வாரங்கள் சென்ற பின்னர், அதற்குப் பால் கொடுப்பதே பெரிய மகிழ்ச்சி தரும் செயலாகிறது. இவைகள் எல்லாம், தாய்ப் பாலின் நன்மைகளை வலியுறுத்தக்கூடிய மற்றச் சான்றுகள். குழந்தையைப் பெற்றுவிட்ட காரணத் தாலேயே, ஒரு பெண்ணுக்குத் தன் குழந்தையிடம் தாயன்பு பூரணமாக உண்டாவதில்லை. முக்கியமாக, முதல் குழந்தையாக இருந்தால், அந்தக் குழந்தையைப் பராமரித்து வளர்க்கும்போது தான், தாய்க்கு அதனிடம் அன்பு அதிகரிக்கிறது. அவளும் உண்மைத் தாய்மை இன்பத்தை அடைகிருள். தனது பராமரிப்பிருல், குழந்தை திருப்தியும், மகிழ்ச்சியும் எவ்வளவு விரைவில் அடைகிறதோ, அவ்வளவு விரைவில், அந்தத் தாயும், தனது தாய்மையைச் செவ்வனே வகுத்தவளாகிருள். இவ்விதமாகத் தாயும் குழந்தையும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கவும், ஒருவர்மேல் ஒருவர் மிகுந்த அன்பு கொள்ளவும் தாய்ப் பால் உதவுகிறது.

இருந்தபோதிலும், முக்கியமாக நகர்ப்புறங்களில், தற்காலத்தில் வெகு சில குழந்தைகளுக்கே தாய்ப்பால் கிடைக்கிறது. இதற்கு முக்கியக் காரணம், புட்டிப்பால் கொடுப்பது தீங்கற்ற எளிதான முறையாக இருப்பதே ஆகும். பழக்க வழக்கம் மற்றொரு காரணமாகும். ஒரு சமுதாயத்தில் அநேக பெண்கள், புட்டிப் பால் உபயோகித்தால் அதுவே சரியான முறையாக ஒரு புதுத் தாய்க்குத் தோன்றிவிடுகிறது.

தாய்ப்பாலைப் பற்றிய பிரச்னைகள்

95. **தாயின் உடற்கட்டு:** சில தாய்மார்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பதனுல் தங்கள் உடற்கட்டு கெட்டுவிடக்கூடும் என அஞ்சுகின்றனர். மற்றும் சிலர், பால் ஏற்படுவதற்காக, உடல் பெருக்குமளவுக்கு உணவு உட்கொள்ளவேண்டும் என்று நினைக்கின்றனர். இது தேவையில்லை; ஆனுல், உடலிலுள்ள சத்துக் குறையாமலிருக்கச் சத்துள்ள உணவைத் தாய் அதிகமாக உட்கொள்ளவேண்டும். இதனுல், பால் கொடுப்பதற்காக, அவளுடைய சாதாரண எடையைக் காட்டிலும், அதிக எடை அவள் அடையவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

Koviloor Digital Library

ஆனால், பால் கொடுப்பதனால், தாயின் மார்பின் அளவிலும் தோற்றத்திலும், சில மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. கருத்தரித்திருக்கும்போது அவளது மார்புகள் சற்றுப் பெருத்துக் காணப்படுகின்றன. பால் கொடுக்கும் காலத்திலும், அவைகள் பெரியதாகவே இருக்கின்றன. இருந்தபோதிலும், இறுதியில், ஆரம்பத்தில் இருந்த அதே அளவுக்கே சிறியதாகி விடுகின்றன. அதிகக் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதனால்தான், மார்பகம் தொங்கியோ, அல்லது தட்டையாகவோ போய்விடுகின்றன என்று சொல்வதற்கில்லை. குழந்தைக்குப் பாலே கொடுக்காத பெண்களில் சிலருக்குக்கூட மார்புகள் தட்டையாகிவிடக்கூடும். பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு, வயது அதிகமாகும்போதும், மார்பு தட்டையாகலாம். ஆனால், அநேக குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்தபோதிலும், அழகும், உடற்கட்டும் குன்றாத பெண்களும் இருக்கின்றனர்.

இருந்தபோதிலும், கீழ்க்கண்ட இரண்டு முன்னெச்சரிக்கை முறைகளைப் பின்பற்றுவது நலம். கருத்தரித்திருக்கும்போதும் குழந்தை பிறந்த பின்னரும், ஒரு தாயின் முலைகள் சற்றுக் கனமடைந்து பெருத்து விடுவதால், அவைகளின் மேல் தோலும், அவைகளைத் தொங்காமல் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் தசைகளும், விரிந்து தளர்ச்சி அடையாமல் இருக்க, நன்கு அழுத்தமாகப் பொருந்தும் உள் கச்சையைத் (Brassiere) தாய் அணிந்து கொள்வது ஒரு முறையாகும். ஏழு மாதங்களுக்குமேல், சற்றுப் பெரிய அளவுள்ள உள்பாடியைத் தாய் அணிந்து கொள்வது நலம். குழந்தை பிறந்த பின்னர், தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கு வசதியுள்ள உள்பாடிகளை வாங்கிக்கொள்வது நலம். இத்தகைய பாடிகளில், அவைகளின் முன்பக்கத்தை, பால் கொடுக்கும்போது, திறந்து கொள்ளமுடியும்; பால் கொடுக்காதபோது, வெளியில் வரக்கூடிய பாலை உறிஞ்சிக்கொள்ள ஒரு பஞ்சடைக்கப்பட்ட சிறு துணி ஒன்று பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இந்தச் சிறிய துணிகளை மட்டும், அவ்வப்போது வெளியில் எடுத்து, துவைத்துச் சுத்தம் செய்து கொள்ள முடியும். இத்தகைய உள்பாடி வாங்க வசதி இல்லாதவர்கள், எளிதில் முன்பக்கம் அவிழ்க்கக்கூடிய பாடிகளைத் தைத்து அணிந்துகொள்ளவேண்டும். பால் கொடுக்காத வேளைகளில் வெளிவரக்கூடிய பால், உடைகளை நனைக்காமல் இருக்கப் பாடிக்குள் சிறிதளவு பஞ்சை வைத்துக்கொள்ளலாம்.

கருத்தரித்திருக்கும்போதும், குழந்தை பிறந்த பின்னரும், தாய் தனது எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்வது மற்றொரு எச்சரிக்கை முறையாகும். ஏனென்றால், கர்ப்பத்தினால் மட்டுமல்லாமல், உடல் பருக்கும்போதும் கூட மார்புகள் பருத்துத் தொங்கிவிடக்கூடும்.

96. மார்பளவு முக்கியமல்ல : மிகவும் சிறிய முலைகளையுடைய தாய்மார்களுக்குப் போதுமான அளவு தாய்ப்பால்

Koviloor Digital Library

ஏற்படுவதில்லை என்று சொல்லமுடியாது. மார்பின் பெரும்பாகம் கொழுப்பினால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும்; ஒரு சிறு பாகத்தில்தான், பால் உண்டாக்கக்கூடிய சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. பெரிய முலைகளில் அதிகக் கொழுப்பும், சிறிய முலைகளில் சிறிதளவு கொழுப்புமே இருக்கும். கருத்தரித்த பின்னர் தான், மார்பில் உள்ள பால் உற்பத்தி செய்யக்கூடிய சுரப்பிகள் பெருகுகின்றன; சுரப்பிகளுக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களும் பெருகுகின்றன. இந்த ரத்தக் குழாய்களை, முலைகளின்மேல் பக்கத்தில் நன்கு காணலாம். குழந்தை பிறந்து சில நாட்கள் சென்ற பின்னர், முலைகளில் பால் மிகுந்த அளவில் ஏற்படுகிறது: அப்பொழுது முலைகள் இன்னும் சற்று அதிகமாகப் பெருக்கின்றன. ஆகையால், கர்ப்பத்திற்கு முன்னர், மிகச் சிறிய முலைகளையுடைய தாய் கூட, குழந்தை பிறந்த பின்னர், அதிக அளவு தாய்ப்பால் உற்பத்தி செய்யக்கூடும்.

97. **பால் கொடுப்பதனால் தாய் களைப்புறுகிறாளா?:** தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தாயின் உடல் நலம் தேய்வதாக அடிக்கடி சொல்லப்படுகிறது. தாய்ப்பால் கொடுத்தாலும், அல்லது புட்டிப் பால் கொடுத்தாலும், ஆரம்பத்தில், சில வாரங்களுக்குத் தாய்க்குக் களைப்பேற்படுவது இயற்கை. ஏனென்றால், அப்பொழுதுதான், தாய் பிள்ளைப்பேற்றினால், தான் இழந்த வலிவை மீண்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பெறுகிறாள். மேலும், புதிதாகப் பிறந்துள்ள குழந்தையைக் கவனித்துப் பராமரிப்பதனாலும், அவளது களைப்பு அதிகரிக்கிறது. ஆகையால், தனது எடையைப் பாதுகாக்கவும், தாய்ப்பால் கொடுப்பதனால் செலவாகும் தனது உணவுச் சத்தைச் சரிக்கட்டவும், ஒவ்வொரு தாயும், முன்பைக் காட்டிலும் அதிக அளவு உணவு உட்கொள்ளவேண்டும். அப்படி உட்கொண்டால், போகப் போக தாய்ப்பால் கொடுப்பதனால், தாய்க்குக் களைப்பு ஏற்படாது. மேலும், தனக்குத் தேவைப்படும் உடல் சக்திக்குத் தகுந்தவாறு தாய்க்குப் பசி உண்டாகும். அதிகச் சக்தி தேவைப்பட்டால், அதிகப் பசி எடுக்கிறது; அதனால் தாய் அதிக உணவு உட்கொள்ளுகிறாள். தேவையில்லாதபோது, பசி குறைவதனால், உணவும் குறைத்து உட்கொள்ளுகிறாள். இதனால், தாயின் எடை ஒரே நிலையில் இருக்கிறது. மகிழ்ச்சியுடனும் உடல் நலத்துடனும் உள்ள ஒரு தாய்க்கு, நல்ல பசியும் ஏற்படுவதால் பாலினால் செலவழியும் காலரி சத்தைச் சரிக்கட்டும் வகையில், அவள் அதிக உணவு உட்கொள்ள முடிகிறது. அப்படி அதிக அளவு உணவு உட்கொண்டாலும், தாயின் எடை அதிகரிக்காது. ஒருவேளை, அதிகப் பசியினால், மிகவும் அதிக உணவு உட்கொண்டு, தாயின் எடை மிகவும் அதிகரிக்க ஆரம்பித்து விட்டால், உடனே ஒரு டாக்டரின் ஆலோசனையைப் பெற்று எடையை மிகவும் அதிகரிக்க விடாமல் தடுக்கவேண்டும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தன்னைத் தானே தியாகம் செய்

Koviloor Digital Library

வதாய் எண்ணிச் சில தாய்மார்கள் மனோவேதனை அடைகின்றனர். இதனால் அவர்களது பசியும், உணவு நிலையும் பாதிக்கப்படலாம். மற்றுஞ் சிலர் தம் உடல் வலுவில் முன்பே நம்பிக்கையற்றவர்கள். குழந்தையின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதால் தங்கள் உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டதாகக் கருதலாம். உண்மையாகவே சிலர் உடல் வலிவற்றும் இருக்கக்கூடும். எனவே தாய்ப்பால் கொடுக்கும் ஒரு தாய்க்கு, உடல் நலம் குன்றினாலும், எடை குறைந்தாலும், உடனே ஒரு டாக்டரிடம் ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும்.

சில தாய்மார்கள், தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது வெட்கப்படத் தகுந்த தொன்று என்றோ, அல்லது காட்டுமிராண்டித்தனமானது என்றோ மிகவும் உறுதியாகக் கருதினால், அத்தகைய தாய்மார்கள், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்காலிருப்பதே நலம்.

சில வேளைகளில், பொருளைமயின் காரணமாகச் சில தந்தைகள் தங்கள் மனைவியர் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை விரும்புவதில்லை. அப்பொழுது, அத்தகைய தாய், தனது சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தபடி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

98. **வெளியில் வேலைக்குப் போகும் தாய்:** வேலைக்கு வெளியில் செல்லவேண்டியதாய், குழந்தைக்குத் தாயப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாமா என்பது, குழந்தை பிறந்த பின்னர், அவள் எவ்வளவு நாட்கள் கழித்து வெளியில் வேலைக்குப் போகவேண்டியிருக்கும் என்பதையும், ஒவ்வொரு நாளும் அவள் வேலை செய்ய வேண்டிய நேரம் எவ்வளவு என்பதையும் பொறுத்தது. ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கழித்தே வேலைக்குப் போக வேண்டிய தாய், அதுவரையிலும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். ஒரு நாளில் 8 மணி நேரந்தான் வெளியில் போகவேண்டியிருந்தாலும் கூட, இடையில் ஒரு வேளை தவிர, மற்ற வேளைகளிலெல்லாம், தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்.

99. **அன்பைக் காண்பிக்க வேறு வழிகளும் உண்டு:** தாய்ப்பால் கொடுக்காவிடில், குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியும், உள மகிழ்ச்சியும் குன்றிவிடும் என்று சொல்வதற்கில்லை. டாக்டரை அவ்வப்போது கேட்டு, அவர் சொற்படி சரியான அளவு பசும்பாலோ அல்லது வேறுவிதமான புட்டிப்பாலோ குழந்தைக்குக் கொடுத்தால், அது தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தையைப் போலவே, நன்றாகச் செழிப்புடன் வளர்ச்சியடையும். மேலும், புட்டிப்பால் கொடுக்கும்போதும், குழந்தையை நன்றாக அணைத்துக்கொண்டு, அன்புடன் அந்தப் பாலைக் கொடுத்தால், தாய்ப்பால் குடிப்பதில் அடையும் மகிழ்ச்சியைக் குழந்தை புட்டிப்பால் குடிக்கும்போதும் அடைகிறது.

சுருங்கச் சொல்லின், தாய் தனது அன்பையும், ஆர்வத்தையும் குழந்தையிடம் காண்பித்து, அதன் நம்பிக்கையையும், அன்பையும்

Koviloor Digital Library

பெற அநேக வழிகள் இருக்கின்றன. தாய்ப்பால் கொடுப்பது அவ்வழிகளில் மிகவும் சிறந்தவொன்று என்றபோதிலும், மிகவும் அத்தியாவசியமானதல்ல. மனைவிக்கு விருப்பமான மலர்களைக் கணவன் வாங்கித் தருவதன் மூலம், அவளிடம் தனக்குள்ள காதலைத் தெரிவிக்கிறான். ஆனால், தனது கணவன் தன்னிடம் மிகுந்த அன்புள்ளவனாக இருக்கிறான் என்பதை வேறு அத்தாட்சிகளின் மூலம் நன்கறிந்த மனைவி, அவன் மலர்கள் வாங்கித் தராததால், அவனுக்குத் தன்மீது அன்பில்லை எனக்கருதி வருந்த மாட்டாள். தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாததாலேயே தாய்மையில் தவறிவிட்டதாக நினைக்கும் தாய்மார்கள் உண்டு. இவ்வுணர்ச்சி தவறானது. குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைவிட, அன்பும், மகிழ்ச்சியும் கொண்ட தாய்தான் தேவை. ஆகையால், தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத தாய்மார்கள், குழந்தைக்குத் தாய் ஆற்றவேண்டிய கடமைகளிலிருந்தும் தாங்கள் தவறியதாக எண்ணி, வீண் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை.

மேலும், தாயிடம் பால் ஏற்படுவது, அவள் உடலிலுள்ள சுரப்பிகளைப் பொறுத்தது. சுரப்பிகள் தாயின் விருப்பப்படி இயங்கக்கூடியவைகள் அல்ல. ஆகையால், தேவையான அளவு பால் தன்னிடம் இல்லாததற்குத் தாய் எவ்விதத்திலும் பொறுப்புடையவளாக இருக்க முடியாது. அதனால் அவள், அதற்காகத் தன்னையே நொந்துகொள்ள வேண்டிய தேவை இல்லை.

ஒரு தாய் குழந்தையிடம் தனக்குள்ள அன்பிற்கும், பற்றிற்கும் சான்றாகவோ, அல்லது தனது உடல் வலுவின் அளவுகோலாகவோ, தாய்ப்பால் கொடுப்பதைக் கருத வேண்டியதில்லை. பழங்காலத்தில் அன்பற்ற தாய்மார்கள்கூடத் தாய்ப்பால் கொடுத்தே தங்கள் குழந்தைகளை வளர்த்து வந்துள்ளனர். தாய்ப்பால் தருவது நல்லதே; ஆனால் அது இல்லாமை வருந்தத்தக்கதல்ல என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பெரும்பான்மையான பெண்கள் அடுத்து அடுத்து வரும் குழந்தைகளுக்கு அடுத்தடுத்துத் தம் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் சக்தி அனுபவ மிகுதியாய் அதிகரிப்பதைக் காண்கின்றனர்.

100. தாய்ப்பால் கொடுத்த போதிலும், தாய் சாதாரண வாழ்க்கை நடத்த முடியும்: தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது அநேக உணவு வகைகளையும், பழக்கங்களையும், தாங்கள் விட்டுவிட வேண்டியிருக்கும் என்று சில தாய்மார்கள் எண்ணித் தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தயங்குகின்றனர். இது தவறு. குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய், காஃபி, டீ, மது முதலியவற்றை அளவுடன் அருந்துவதாலோ, அல்லது, அளவுடன் புகை பிடிப்பதாலோ அல்லது, விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதாலோ, குழந்தைக்கு ஒருவிதத் தீங்கும் ஏற்படாது. தனக்குப் பழக்கமான உணவு வகைகளையும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய் தொடர்ந்து உட்கொள்ளலாம். ஆனால், எப்பொழுதாவது, தாய் உட்கொள்ளும்

Koviloor Digital Library

எந்த உணவாவது, குழந்தைக்கு வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படுத்தினால், தாய் அந்த உணவை மட்டும் தவிர்ப்பது நல்லது. தாய் உட்கொள்ளும் சில மருந்துகள், தாய்ப்பாலில் வெளிவருகின்றன என்றபோதிலும், சாதாரணமாக, அவைகள், குழந்தையைப் பாதிக்கும் அளவுக்கு அதிக அளவில் வெளிவருவதில்லை. ஆஸ்பிரின் (Aspirin), 'மில்க் ஆஃப் மக்னிசியா' (Milk of Magnesia), போன்ற மருந்துகளைத் தாய் உட்கொள்வதாலும், குழந்தை பாதிக்கப்படுவதில்லை.

தாய் மன அதிர்ச்சி அடையும் வேளைகளில், அவளிடம் பால் தற்காலிகமாகச் சற்றுக் குறையலாம். சில தாய்மார்களுக்குக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் வரையில், மாதவிடாய் வராமலிருக்கலாம்; வேறு சிலருக்கு ஒழுங்காக ஒவ்வொரு மாதமோ, அல்லது இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறையோ வரலாம். தாய்க்கு மாதவிடாய் வரும்போது, ஒரு சில குழந்தைகள் தாயிடம் பால் குடிக்க மறுக்கலாம்.

நான்கு மணி நேரங்களுக்குமேல் தொடர்ந்து தாய் வெளியில் செல்லவேண்டி இருந்தால், அந்த வேளைக்கு மட்டும், குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் கொடுப்பதில் தவறில்லை.

101. **தாயின் உணவு:** தாயின் உணவு, தாய்ப்பாலின் மூலமாகக் குழந்தை எடுத்துக் கொள்ளும் உணவுச் சத்துக்களை மிகுந்த அளவில் கொண்டதாக இருக்கவேண்டும். குழந்தையின் எலும்புகள் விரைவில் வளர, தாய்ப்பாலில் கால்சியம் சத்து (Calcium) மிகுந்த அளவில் வெளியாகிறது. ஆகையால் தாய் கால்சியம் சத்துள்ள உணவை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில், அவள் எலும்புகளிலிருக்கும் கால்சியம் சத்தும் தாய்ப்பாலின் மூலம் வெளியாகிவிடும். ஆகையால் தாயிடமிருந்து, குழந்தை குடிக்கும் பாலின் அளவைக் காட்டிலும், அதிகமான பசும் பாலைத் தாய் குடிக்கவேண்டும். தனிப்பால் விரும்பாதவர்கள், பாலைத் தானிய வகைகளுடன் சமைத்தும் உட்கொள்ளலாம்; அல்லது பாலைத் தயிராகவோ வெண்ணெயாகவோ செய்தும் உட்கொள்ளலாம். (431-ஆம் பிரிவைக் காண்க)

தாயின் அன்றாட உணவில், கீழ்க்கண்ட உணவு வகைகள் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும். பால்-பாலை எந்த வகையிலாவது ஒவ்வொரு நாளும், இரண்டு பைண்டுகள் வீதம் (அதாவது சுமார் 4 டம்ளர் அளவு) உட்கொள்ள வேண்டும். காய்கறிகளும், பழங்களும்: 4 ஆரஞ்சுகள், (பிழிந்து ஆரஞ்சுச்சாறாகவும் உட்கொள்ளலாம்.) அதிக அளவு கீரை வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, மற்றக் காய்கறிகள் முதலியன ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொள்ளவேண்டும். தேவையான அளவு வைட்டமின்-சி சத்தைத் தாய் பெற, அவள் இரண்டு வேளைகள், பச்சைக் காய்கறி வகைகள், மற்ற இரண்டு வேளைகள் ஆரஞ்சு, தக்காளி, முட்டைக்கோஸ், நெல்லிக்காய் போன்ற பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அன்றாடம் உட்கொள்ள

Koviloor Digital Library

வேண்டும். தேவையான வைட்டமின்–'ஏ'-சத்தைத் தாய் பெற, அவரை, கீரை வகைகளும், மஞ்சள் காய்கறி வகைகளும், நாள் தோறும் உட்கொள்ளவேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, மிகுந்த காலரி சத்தைக் கொடுக்கிறது. பழங்களும், காய்கறிகளும், பச்சை, உலர்ந்தவை அல்லது டப்பாக்களில் இருந்து கிடைப்பவை ஆகிய எந்த வகையைச் சார்ந்தவைகளாகவும் இருக்கலாம். மீன், இறைச்சி, கோழிக்கறி—முதலியனவற்றையும் மிகுந்த அளவில் உட்கொள்ள வேண்டும். இறைச்சியில் ஈரல் சிறந்தது. முட்டை-நாள்தோறும் ஒன்றுவது உண்ணவேண்டும். தானிய வகைகளும் ரொட்டியும் வைட்டமின் 'பி' சத்தைக் கொடுப்பதால் அவை களை மூன்று வேளைகளும் உண்ணவேண்டும். வெண்ணெய் வைட்டமின் 'ஏ' சத்தினைக் கொடுக்கிறது. வைட்டமின்–டி சத்து கொண்ட ஏதாவது ஒரு டானிக் மருந்தும் டாக்டரைக் கேட்டு அறிந்து வாங்கி உட்கொள்வது நலம். ஏனென்றால், உணவில் கிடைக்கும் கால்சியம் சத்தை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ள வைட்டமின் 'டி' சத்து உதவுகிறது.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய் மிகுந்த அளவில் எடை அதிகரிக்க ஆரம்பித்தால், தனிப்பாலைத் தவிர்த்துக் கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பாலைக் (Skimmed Milk) குடிக்கவேண்டும். வெண்ணெய், ரொட்டி, தானிய வகைகளைக் குறைக்க வேண்டும். அதிகக் காலரி சத்தினைக் கொடுக்கக்கூடிய மிட்டாய் வகைகள், கேக்குகள் (Cakes) பிஸ்கோத்துகள் முதலியனவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஆனால், பால், பழம், காய்கறி, இறைச்சி, வைட்டமின் 'டி' முதலியனவற்றைக் குறைக்கக் கூடாது.

தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்தல்

102. பால் கொடுக்க உட்காரும் முறை: ஆரம்பத்திலேயே, உட்கார்ந்து குழந்தைகுப் பால் கொடுக்கச் சில தாய்மார்கள் விரும்புகின்றனர். ஆனால் பல தாய்மார்கள், குழந்தை பிறந்த வுடன், முதல் சில நாட்களுக்குப் படுத்துக்கொண்டே பால் கொடுக்கின்றனர். இதற்குத் தாய், குழந்தையைத் தனது அருகில் படுக்கவைத்து, தான் அதன் பக்கமாகத் திரும்பிப் படுத்துத் தனது முலைக் காம்பு குழந்தையின் உதடுகளைத் தொடுமளவுக்கு அருகில் நகர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தன் மார்பு, குழந்தையின் மூக்கில் இருந்து வெளிவரும் மூச்சைத் தடைசெய்யாதபடி, அவள் தனது இரண்டு விரல்களால் மார்பை அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உட்கார முடிந்தவுடன், ஒவ்வொரு தாயும், அவரவர்க்கு மிகவும் வசதியான நிலையில் அமர்ந்து, குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கலாம். சிலருக்குப் படுத்துக்கொண்டு பால் கொடுக்கவும் மற்றும் சிலருக்கு உட்கார்ந்து கொண்டே கொடுக்கவும், விருப்பம் இருக்கும்: நாற்காலியின் கைகளின் உயரம், தாயின்

Koviloor Digital Library

கைகளை ஊன்ற வசதியுடையதாக இருக்கவேண்டும். முழங்கைகளுக்கடியில், ஒரு சிறு தலையணையை வைத்துக் கொள்ளலாம். எந்த விதத்தில் பால் கொடுத்தபோதிலும் தாயின் உடலுக்கு நல்ல ஓய்வு மிகவும் தேவைபடுகிறது.

இங்ஙனம் உடலை வருத்திக் கொள்ளாமல், தாய்ப்பால் கொடுக்கப் பழகிய பின்னர், முக்கியமாக விடியற்காலை 2 அல்லது 6 மணிக்குப் படுத்துக் கொண்டே பால் கொடுக்கும்போது தாய் தூங்கிவிடக்கூடும். அப்பொழுது தாயின் மார்போ, கையோ குழந்தை மூச்சுவிட முடியாதபடி, மறைத்துக் கொள்ளலாம். ஆகையால், விடியற்காலையிலும், மற்றெந்தத் தூக்கவேளைகளிலும், குழந்தைக்கு உட்கார்ந்து கொண்டே பால் கொடுப்பது நலம்.

தாய்ப்பாலின் அளவு, தாயின் அந்தந்த வேளையின் மனநிலையையும் பொறுத்திருப்பதைக் காணலாம். மனச் சோர்வும், கவலையும் இருந்தால் பாலின் அளவும் குறைந்து விடுகிறது. ஆகையால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டிய நேரத்திற்கு முன்னர், சுமார் 15 நிமிடங்களுக்காவது, தாய் படுத்துக் கண்களை மூடிக்கொண்டு இருப்பதன் மூலமோ, கதைகள் படித்தோ, அல்லது ரேடியோ கேட்பதன் மூலமாகவோ, கவலைகளை மறந்து, உடலுக்கும் ஓய்வு தரவேண்டும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க ஆரம்பித்த சில வாரங்களுக்குப் பின்னர், தன் குழந்தையின் அழுகைக் குரலைக் கேட்கும் பொழுதும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட நேரத்திலும், தாயின் மார்புகளிலிருந்து, பால் தானாகவே வெளியாகிறது. இதிலிருந்து தாயின் மனவுணர்ச்சிக்கு இணங்க, பால் உற்பத்தியாகித் தானாகவே வெளிப்படுகிறது என்று தெளிவாகிறது.

103. குழந்தை பாலைச் சாப்பிடவேண்டிய முறை: குழந்தை தாய்ப் பால் குடிக்கும்போது, தாயின் முலைக்காம்புகளை மட்டும் சப்பினால், பால் வருவதில்லை. ஏனென்றால், பால் மார்புகளின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் உள்ள சுரப்பிகளில் உண்டாகிப் பிறகு சிறு குழாய்கள் வழியாக மார்பின் நடுப்பாகத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள வெற்றிடங்களில் தங்குகின்றது. இந்த வெற்றிடங்கள் மார்பின் கருமையான பாகத்தின் அடியில் இருக்கின்றன. இங்கிருந்து மிகச் சிறு குழாய்கள் மார்புக் காம்புகளுக்குச் செல்லுகின்றன. ஒவ்வொரு மார்புக் காம்பிலும் அநேக துளைகள் இருக்கின்றன. ஆகையால், குழந்தை சரியான முறையில் பால் குடிக்கத் தாயின் முலையின் கருமையான பாகம் முழுவதையும் வாய்க்குள் வைத்துத் தனது ஈகிறினல் அழுத்திச் சப்ப வேண்டும். அப்பொழுது மார்பின் கருமையான பாகத்தினடியில் தங்கியிருக்கும் பால் மேற்சொன்ன சிறு குழாய்களின் வழியாக முலைக் காம்பின் மூலம் வெளியாகிக் குழந்தையின் வாய்க்குள் செல்லுகிறது. பால் குடிக்கும்போது குழந்தை தன் நாக்கினாலும்

Koviloor Digital Library

சப்புவதன் மூலம், முலையின் கருத்த பாகத்தைத் தன் வாய்க்குள் இழுத்து வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது. மேலும் குழந்தை நாக்கினுல் சப்புவதால், வாயின் முன் பக்கத்திலுள்ள பால், பின்பக்கம் செல்லவும் முடிகிறது. குழந்தை முலைக் காம்பை மட்டும் சப்பினுல், பால் வராததுடன், காம்பும் புண்ணுகிவிடும். ஆகையால், தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது, மார்பின் கருமையான பாகம் முழுவதும், குழந்தையின் வாய்க்குள் செல்லுமாறு, முலையை இரண்டு விரல்களுக்கிடையில் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். முலைக் காம்பை மட்டும் குழந்தை சப்ப ஆரம்பித்தால், உடனே, தாய் தனது விரலைக் குழந்தை வாயின் ஓரத்தில் விட்டாவது, அல்லது அதன் எகிறுகளுக்கிடையில் விட்டாவது, பால் சப்புவதை நிறுத்தி, மீண்டும், தனது மார்பின் கருமையான பாகம் முழுவதையும், குழந்தையின் வாய்க்குள் செலுத்த வேண்டும். ஆனுல், குழந்தை தொடர்ந்து முலைக் காம்பை மட்டும் சப்பினுல், தாய்ப்பால் கொடுப்பதையே நிறுத்தி விடுவது நலம்.

104. தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது, வெவ்வேறு குழந்தைகள் வெவ்வேறு விதமாக நடந்துகொள்ளுகின்றன: சில குழந்தைகள் தாயின் முலைக்காம்பையும், அதன் சுற்றிலும் உள்ள கருமையான திட்டையும் பேராவலுடன் வாய்க்குள் இழுத்து வைத்து, மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன், தங்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படும் வரையிலும் சப்புகின்றன. இன்னும் சில குழந்தைகள் சுறுசுறுப்புடனும், மன எழுச்சியுடனும் இருப்பதால், அவைகளின் வாயிலிருந்து, தாயின் மார்புக் காம்பு அடிக்கடி வெளியே நழுவிவிடக்கூடும். அப்பொழுது அத்தகைய குழந்தைகள் மீண்டும் பால் குடிக்க முயற்சி செய்யாமல், மிகவும் சினமடைந்து வீறிட்டு அழுகின்றன. அப்படி அழும்போது அவைகளை எடுத்துச் சில விநாடிகள் சமாதானப் படுத்தினுல்தான், மீண்டும், அவை பால் குடிக்க முயற்சிக்கும். மற்றும் சில குழந்தைகள், ஆரம்பத்தில், தாயிடம் பால் நன்ருக ஏற்படும் வரையில், தாய்ப்பால் குடிக்க விரும்புவதில்லை. வேறு சில குழந்தைகள், பால் குடிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர், சற்று நேரம், மார்புக்காம்பை மட்டும் சப்பி அதில் வரும் பாலை ருசி பார்ப்பதில் முனைகின்றன. சில குழந்தைகள் சற்று நேரம், பால் குடித்த பின்னர், சில விநாடிகள் ஓய்வெடுக்க விரும்புகின்றன. இத்தகைய குழந்தைகள், ஒவ்வொரு வேளையும் பால் குடித்து முடிக்க அதிக நேரம் ஆகும்.

105. பால் குடிக்கும்போது குழந்தைகள் சினமடையும் காரணங்கள்: பால் கொடுப்பதற்காகக் குழந்தையின் தலையைப் பிடித்து மார்பின் பக்கம் திருப்புவதைக் குழந்தை விரும்புவதில்லை. அது தன் தலையை விடுவித்துக்கொள்ள வன்மையாக முயல்கிறது. குழந்தையின் வாயைத் திறப்பதற்காக அதன் கன்னங்களை இரு பக்கத்திலும் அழுத்துவதையும் குழந்தை விரும்புவதில்லை.

Koviloor Digital Library

பொதுவாகக் குழந்தையின் கன்னத்தைத் தொட்டாலே அது அப்பக்கமாகத் திரும்பும்; ஆனால் அமுக்கினாலோ சினங்கொண்டு எரிச்சல் அடைகிறது.

குழந்தை சரியாகப் பால் குடிக்காவிடில், தாய்க்குச் சினம் ஏற்படுவது இயற்கை என்ற போதிலும், அதனைப் பொருட்படுத் தாமல் அடிக்கடி முயன்றால், நாளடைவில் குழந்தை சரியாகப் பால் குடிக்கக் கற்றுக்கொண்டுவிடும்.

106. **விரைவில் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்தல்:** குழந்தை பிறந்த பின்னர், அதற்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் நேரம், வெவ்வேறு மருத்துவ மனைகளில் வெவ்வேறாக இருந்த போதிலும், பொதுவாக, முதல் 18 மணி நேரங்களுக்குள் ளாகவே பால் கொடுக்கத் துவங்க வேண்டும். முதல் 2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு உண்மையான பால் சுரப்பதில்லை. சிறிதளவு சீம்பால் (Colostrum) மட்டுந்தான் உண்டாகிறது. இதற்குத் தகுந்தாற்போல், முதல் 2 அல்லது 3 நாட்கள் அநேக குழந்தை கள், பசியில்லாமல் அமைதியாகத் தூங்குகின்றன. ஆரம்பத்தில் மார்புக் காம்புகள் கடினமாகும் வரையில், ஒவ்வொரு முறையும் 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் தாய்ப்பால் கொடுக்கக்கூடாது. மேலும் தாய்க்குத் தேவையான ஓய்வு கிடைக்கும் பொருட்டு, விடியற் காலையில் 2 மணிக்குப் பால் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவேண் டும்.

இந்தச் சமயத்தில் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் கால முறை, மருத்துவ மனையில் தாயும் குழந்தையும் ஒரே அறையில் இருக் கின்றனரா, அல்லது வேறு வேறு அறைகளில் இருக்கின்றனரா என்பதைப் பொறுத்தது. ஒரே அறையிலிருந்தால் குழந்தையின் தேவையைத் தானே அறிந்து அடிக்கடி பால் தர முடியும்; இல்லை யேல் பிறரறிந்து தேவைபடும்போது குழந்தையைத் தாயிடம் கொண்டு வரவேண்டும். ஒரே அறையிலிருக்கும் காலையில் ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை விழித்துப் பசியால் அழும்போது, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுவது நலம். ஏனென்றால், பசி இருக்கும்போது குழந்தை பால்குடிக்க விரும்புவ தால், தாய்ப்பால் குடிக்க நன்கு பழகிக்கொள்ளுகிறது. மேலும், தாய்ப்பால் குறைவாகக் கிடைக்கப் பெற்றால், அடிக்கடி பசியால் விழித்தெழுந்து பால் குடிக்கின்றது. இதனால் தாயிடம் அதிகப் பால் உண்டாவதற்கும் வழி ஏற்படுகிறது.

107. **தாய்ப்பால் எப்பொழுது வர ஆரம்பிக்கிறது:** தாய்ப்பால் உண்டாகும் காலத்திலும், தன்மையிலும் அநேக வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன. அநேகத் தாய்மார்களுக்குக் குழந்தை பிறந்த பின்னர், 3, 4 நாட்கள் சென்ற பின்னர், பால்வர ஆரம்பிக் கின்றது. முதல் குழந்தையாக இருந்தால் சற்றுக் காலந் தாழ்த்தி யும், ஒரு குழந்தைக்கு மேற்பட்டிருந்தால் சற்று விரைவிலும் பால் வருகிறது. குழந்தைகளும், முதல் 3 அல்லது 4 நாட்கள்

Koviloor Digital Library

சென்ற பின்னர்தான், அதாவது பால் வர ஆரம்பித்த பின்னர் தான், நன்கு விழித்துப் பார்க்கவும் பசியால் அழவும் ஆரம்பிக்கின்றன. இதை நன்கு கவனிக்கும்போது, இயற்கையின் செய்கை எவ்வாறு சூழ்நிலைக் கேற்ப அமைகிறது என்பது நன்கு விளங்கும். பசித்தபோதெல்லாம் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படும் குழந்தைகள், ஆரம்பத்தில் 3-லிருந்து 6 நாட்கள் வரை, 10 அல்லது 12 முறைகள்கூடத் தாய்ப்பால் குடிக்க விரும்புவதைக் காணலாம். அப்பொழுது குழந்தை மலமும் அடிக்கடி கழிக்கக் கூடும். இதைக் கண்டு, தாய்ப்பால் தன்னிடத்தில் குறைவாக இருப்பதுதான், குழந்தை அடிக்கடி பால் குடிப்பதற்குக் காரணம் என்று தாய் ஏமாற்றமும், வருத்தமும் அடையத் தேவையில்லை. ஆனால் குழந்தை வளர்ச்சியடைய அதிகப் பால் உண்ண வேண்டும் என்றும், மார்புகளில் பால் மிகுந்த அளவு ஏற்படுவதற்குக் குழந்தை அடிக்கடி தாய்ப்பால் குடிப்பது மிகவும் உதவுகிறது என்றும் எண்ணவேண்டும். முதல் வார இறுதியில், பால் உண்டாவதற்கு உதவி செய்யும் சுரப்பிகளும், சில வேளைகளில் துரிதமாக இயங்குகின்றன. இதனால், முதல் சில நாட்களுக்குள், பால் மிகுந்த அளவில் ஏற்படுகிறது. போகப் போக, குழந்தையின் பசிக்கும், தேவைக்கும் தக்கவாறு மிகுந்த அளவோ, குறைந்த அளவோ பால் உண்டாகிறது. ஆகையால், பல மாதங்கள் சென்ற பின்னர்கூடக் குழந்தைக்கு மிகுந்த அளவு பால் தேவைப்பட்டால் தாயிடமும் பால் பெருகும்.

108. **பால்குடிக்கும் நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகப்படுத்தல்:** மார்புக் காம்புகளைப் பாதுகாக்க, குழந்தை பால் குடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், படிப்படியாகத்தான் பால் குடிக்கும் நேரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். முதல் 3 நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் மொத்தத்தில் 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் பால் கொடுக்கக்கூடாது; நான்காவது நாள் 10 நிமிடங்கள் பால் கொடுக்கலாம்; அடுத்த நாள் 15 நிமிடங்கள் கொடுக்கலாம். பத்து நாட்களுக்குப் பின்னர், காம்புகள் புண்ணாகவில்லை என்று தெரிந்தவுடன், குழந்தை பால் குடிக்கும் கால அளவைக் குழந்தையின் தேவைக்கும், தாயின் வசதிக்கும் தகுந்தபடி அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை பால் குடிக்கும் கால அளவு மாறுபடலாம். 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் 30 நிமிடங்களுக்குள் அநேகக் குழந்தைகள் திருப்தி அடைந்துவிடுகின்றன. எப்படி இருந்த போதிலும் 40 நிமிடங்களுக்கு மேல் பால் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

109. **மருத்துவமனையில் உணவு அட்டவணை:** மருத்துவமனையில் தாயின் அருகில் குழந்தையைப் படுக்க வைத்திருந்தால், குழந்தைக்குப் பசி எடுக்கும் போதெல்லாம் பால் கொடுக்கப்படும். ஆனால் எல்லாக் குழந்தைகளும் தனி அறையில் வைக்கப்பட்டிருந்தால், அத்தகைய மருத்துவ மனைகளில், சாதாரணமாக, நான்கு

Koviloor Digital Library

மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறைதான் (பகலிலும், இரவிலும்) குழந்தையைத் தாயிடம் கொடுப்பார்கள். அதாவது, ஒரு நாளில் 6 முறைகள் பால் கொடுக்கப்படும். முதல் 1 அல்லது 2 திங்கள் களில், பகலில் 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையும், இரவில் 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையும் (அதாவது ஒரு நாளைக்கு 7 முறை) பால் கொடுக்கலாம்.

மருத்துவமனையில் இருக்கும் முதல் வாரத்தில், 4 மணி நேரத்திற்குப் பசி தாங்கக் கூடிய அளவு பால் தாயிடம் இல்லாவிடில், அவள் வீட்டிற்குச் சென்றவுடன், இந்தக் கண்டிப்பான 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை திட்டத்தை மாற்றி, குழந்தைக்குப் பசிக்கும்போது பால் கொடுக்கும் வழக்கத்தை மேற்கொண்டால், விரைவில் அவளிடம் தேவையான அளவு அதிகப் பால் ஏற்பட்டு விடும்.

110. ஒருபக்கமா? இருபக்கமுமா?: நாகரிகம் பரவாத இயற்கை முறைகளைப் பின்பற்றும் பகுதிகளில், வேலைக்குப் போகும் தாய்மார்கள், குழந்தையைத் தங்களுடன் எடுத்துச் செல்வதால், அவர்கள் வேலை செய்யுமிடத்தில் குழந்தையால் அமைதியாகத் தூங்கமுடிவதில்லை. அதனால் குழந்தை அடிக்கடி விழித்தெழுந்து பால் குடிக்கின்றது; ஆனால், சிறிது நேரம் ஒரு பக்கம் பால் குடித்தவுடனேயே தூங்கிவிடுகிறது. ஆனால் மணிக் கணக்கின்படி நடந்து கொள்ளும் நாகரிகப் பகுதி களில், குழந்தைகள் தனி அறையில் அமைதியாகத் தூங்க விடப்படுவதால், அத்தகைய குழந்தைகள் ஒவ்வொரு முறையும் பால் குடிக்கும் கால அளவு அதிகமாக இருப்பதுடன், பால் குடிக்கும் முறைகளும் குறைவாக இருக்கும். தாயிடம் அதிகப் பால் இருந்தால், ஒரு பக்கம் பால் கொடுத்தவுடனேயே குழந்தைக்குப் பசி அடங்கிவிடலாம். ஒவ்வொரு மார்பிலுமுள்ள பால் முழுவதும் குடிக்கப்பட்டால்தான், மீண்டும் அம் மார்பில் பால் மிகுந்த அளவில் உண்டாகும். சுமார் 8 மணிக்கு ஒருமுறைதான், இரண்டு மார்புகளிலுமுள்ள பால் முழுவதும் குடிக்கப்படுகின்றது. ஒரு மார்பிலுள்ள பால் சாதாரணமாகக் குழந்தைக்குப் பசி தீர்க்கப் போதாது. ஆகையால் ஒவ்வொருமுறையும், இரண்டு மார்புகளி லிருந்தும் பால் கொடுக்க வேண்டும். ஒருமுறை இடது மார்பி லிருந்து முதலில் பால் கொடுத்தால், அடுத்தமுறை வலது மார்பி லிருந்து முதலில் பால் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பக்கமும் சுமார் 12-லிருந்து 15 நிமிடங்கள் வரை, பால் கொடுக்கவேண்டும். அநேக குழந்தைகள் 5 அல்லது 6 நிமிடங்களுக்குள் விரைவில் தேவையான பாலை முதலில் குடித்துவிட்டு, 10 அல்லது 15 நிமிடங் களில் மார்புகளைக் காலி செய்துவிடுகின்றன. ஆகையால், தாய்ப் பால் கொடுக்க ஒவ்வொரு முறையும், தாய் மொத்தத்தில் 20 நிமி டங்களிலிருந்து 40 நிமிடங்களுக்கு மேல் செலவழிக்கத் தேவை யில்லை.

Koviloor Digital Library

குழந்தையை ஏப்பம் விடச் செய்ய வேண்டியதைப் பற்றி 90-ஆம் பிரிவில் கண்டோம்.

111. குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு தாய்ப்பால் கிடைக்கிறதா ? : இக்கேள்வி புதுத் தாயை திகைக்க வைக்கக் கூடியதே. குழந்தை எவ்வளவு நேரம் பால் குடிக்கின்றது என்ற கணக்கிலிருந்து, இதைப் பற்றித் திட்டமாகச் சொல்ல முடியாது; ஏனெனில், தேவையான அளவு பால் கிடைத்த பின்னர்கூட, குழந்தை 10-லிருந்து 30 நிமிடங்கள் வரை, பால் குடித்துக் கொண்டே இருக்கலாம்; இதற்குக் குழந்தை பால் சப்புவதை விரும்புவதும், தூங்காமல் விழித்துக் கொண்டே இருப்பதும், சிறிதளவு பால் இன்னும் கிடைக்கப் பெறுவதும் காரணங்களாக இருக்கக்கூடும்; பால் குடிப்பதற்கு முன்னரும், குடித்த பின்னரும் குழந்தையின் எடையைக் கணக்கிட்டுக் குழந்தைக்கு எவ்வளவு பால் கிடைத்திருக்கக்கூடும் என்று அறிந்தால் கூட, குழந்தைக்கு அது போதுமான அளவு பால்தானு என்று நிர்ணயிப்பது கடினம். ஏனென்ருல், சில வேளைகளில் 3 அவுன்சு பால் குடித்துத் திருப்தி அடையும் அதே குழந்தை, மற்றொரு வேளை 10 அவுன்சு பால் குடித்த பின்னரே திருப்தியடைவதைக் காணலாம்.

112. மார்பு அல்லது பாலின் தோற்றத்திலிருந்து பாலின் அளவைப் பற்றி ஒன்றும் சொல்ல இயலாது : பால் கொடுப்பதற்கு முன் இருக்கும் மார்பின் பருமனிலிருந்து, அதில் எவ்வளவு பால் இருக்கக் கூடும் என்று சொல்ல இயலாது. எடுத்துக் காட்டாக, முதல் ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்களில், மார்பகம் மிகவும் பருத்துக் கனத்து உறுதியாக இருந்தபோதிலும், போகப்போக, அவைகளில் முன்னைக் காட்டிலும் பால் அதிகரிக்கும்போது கூட, அவைகளின் அளவு சற்றுக் குறைவதோடு, அவை சற்று மிருதுவாகவும் மாறிவிடுகின்றன. மேலும், பார்வைக்குத் தாய்க்குப் பெரிதாகக் காணப்படாத மார்பிலிருந்தே, சில வேளைகளில் 6 அல்லது 6-க்கு மேற்பட்ட அவுன்சுகள் பால் குழந்தைக்குக் கிடைக்கக் கூடும். மேலும், பாலின் நிறத்திலிருந்தும் அல்லது தோற்றத்திலிருந்தும் கூட நாம் ஒன்றும் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஏனெனில், தாய்ப்பால் எப்பொழுதுமே பசும் பாலைவிட அதிக இலேசாகவும், ஊதா நிறமாகவும் இருப்பதுடன், தாய்ப் பாலின் தன்மை வேளைக்கு வேளையோ அல்லது தாய்க்குத் தாயோ மிகவும் வேறுபாடுடையதும் அல்ல.

113. குழந்தையின் அழுகையிலிருந்தும் கூடப் பாலின் அளவைப் பற்றி ஒன்றும் சொல்ல முடியாது : பால் கொடுத்த பின்னரும் குழந்தை அழுதால், அது பசியினுல்தான் அழுகிறது என்று திட்டமாகச் சொல்ல முடியாது. ஏனெனில், முக்கியமாக ஆரம்ப வாரங்களில், தேவையான அளவு பால் குடித்த பின்னரும்கூட, சில குழந்தைகள் எரிச்சலினுலோ அல்லது வயிற்றுவலியின் காரணத்தினுலோ, தொடர்ந்து அழக்கூடும்.

Koviloor Digital Library

114. தேவையான அளவு பால் கிடைக்கப் பெறுவதற்குச் சிறந்த சான்றுகள் எடை பெருகுதலும் குழந்தை திருப்தி அடைதலுமே யாகும்: மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படும் குழந்தை, விரைவில் எடையில் வளர்ச்சி பெற்றால், அந்தக் குழந்தைக்குப்போதுமான அளவு பால் கிடைக்கின்றது என்பது தெளிவாகும். சராசரி விகிதத்தில் எடை வளர்ந்தும்,பகல் அல்லது மாலைப் பாலுக்குப் பின் குழந்தை மிகவும் அழுதால், அந்த அழுகைக்கு வயிற்றுவலி மட்டுந்தான் காரணமாக இருக்கக்கூடும். மிகவும் நிதானமாக எடையில் வளர்ச்சி பெறும் குழந்தை அமைதியாகவும், திருப்திகரமாகவும் காணப்பட்டால், அந்தக் குழந்தைக்குத் தேவையான பால் கிடைக்கின்றது என்பதுதான் பொருள். எடையும் கூடாமல், எப்பொழுதும், பசியால் அழும் குழந்தைக்குத்தான் போதுமான அளவு பால் கிடைக்கவில்லை என்று கொள்ளவேண்டும்.

ஆகையால் குழந்தை பால் குடித்த பின்னர், திருப்தியுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் காணப்பட்டால், அதற்குத் தேவையான பால் கிடைக்கின்றது என்று தாயும் திருப்தி அடையவேண்டும்.

115. தாய் எக்காரணத்தைக்கொண்டும் நம்பிக்கை இழக்கக் கூடாது: புதிதாகத் தாய்மைப்பேறு எய்திய தாய்க்கும், அதிகத் தன்னம்பிக்கை இல்லாத தாய்க்கும், தங்களிடத்தில் குழந்தைக் குப் போதுமான அளவு பால் இருக்குமா என்ற ஐயப்பாடு ஏற்படுவது இயற்கை. ஆனால் மனக் கவலையினால் பாலின் அளவு குறையக்கூடுமாதலால், தாய் எத்தகைய சந்தேகத்திற்கும் இடம் அளிக்கக்கூடாது.

டாக்டர்களும், மற்ற அளவு முறைகளும் இல்லாத உலகின் பல பகுதிகளில், குழந்தை நலமுடனும் திருப்தியுடனும் காணப் பட்டால், அதுவே குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு உணவு கிடைக்கிறது என்பதற்குப் போதுமான சான்று என்று தாய்மார்கள் நம்புகிறார்கள். இந்த முறையே 10-க்கு 9 தடவைகளில் சரியான முறை என்று நாம் கொள்ளலாம்.

116. மார்புக் காம்புகளைப் பாதுகாக்கும் விதம்: மார்புக் காம்புகள் வெடித்துப் புண்ணாகாமலிருக்க, ஆவைகளைக் கருத்தரித்திருக்கும்போதே, ஒன்பதாவது மாதத்திலிருந்து, நாள்தோறும் தேய்த்துவிட்டு உறுதியாக்கவேண்டும் என்று சில டாக்டர்கள் சிபார்சு செய்கின்றனர். குழந்தை பிறந்த பின்னர், பால் கொடுக்க ஆரம்பித்த பிறகு முலைக்காம்புகளுக்கு யாதொரு மருத்துவமும் தேவையில்லை என்றும், இயற்கைப்படி வாழும் தாய்மார்கள் ஏதும் செய்வதில்லை என்றும் சில டாக்டர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். வேறு சிலர் பால் கொடுக்கும் முன்பும், கொடுத்த பின்பும், காம்புகளுக்கு ஏதாவது களிம்பு தடவலாம், அல்லது உப்புக் கரைத்த தண்ணீரால் (8 அவுன்சு அளவு கொதிக்க வைக்கப்பட்ட நீரில் ½ தேயிலைக் கரண்டி அளவு உப்பைக் கரைக்கலாம்) காம்பைத் துடைக்கலாம் என்கின்றனர். நோய்க்கிருமிகள் எளிதில் மார்புக்

Koviloor Digital Library

காம்புகளின் வழியாக மார்புக்குச் செல்லக்கூடுமாதலாலும், மார்புகளிலிருந்து குழந்தையின் வாய்க்கும் நோய் தொற்றக்கூடுமாதலாலும், மார்பைத் தொடுவதற்கு முன்னர், தாய் அவளது கைகளைச் சோப்பு நீரால் கழுவிக்கொள்வது நலம். ஆனால், சாதாரணமாகக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னர், ஒவ்வொரு முறையும், கைகளைக்கழுவத் தேவையில்லை.

பால் கொடுத்த பிறகு, சுமார் 10 அல்லது 15 நிமிடங்களுக்கு மார்புக்காம்பைக் காற்றில் உலர்த்திய பின், உள்சட்டை (பாடி) அணிந்துகொள்வது நலம் என்று அநுபவமிக்க சில தாய்மார்கள் நம்புகிறார்கள். இன்னும் சிலர் உள்சட்டையில், ஈரம் இறங்காத ரப்பர் துணி இல்லாமலிருந்தால், மார்புக்காம்பு உலர்ந்தும், புண்ணில்லாமலும் இருக்கும் எனக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

117. தாய்ப்பால் மிகுதியாகக் கிடைக்கும் வகை: குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க விரும்பும் தாய்மார்களில் சிலர், இம்முயற்சியில் வெற்றியடைவதில்லை என்று கேள்விப்படுகிறோம். இதற்குத் தாயின் மனக் கவலையும் அச்சமும் ஓரளவுக்குக் காரணமாக இருந்தபோதிலும், இம்முயற்சியில் வெற்றியடையாத எல்லாத் தாய்மார்களுக்கும் அச்சமும், மனக்கவலையும் இருக்கின்றன என்று சொல்லுவதற்கில்லை. தாய்ப்பால் கொடுக்கச் சரியான முறையை மேற்கொள்ளாததும், தாய்ப்பால் கொடுக்க நல்ல முயற்சி எடுக்காததுமே, தோல்விக்குக் காரணங்களாகும்.

தாய்ப்பாலின் வெற்றி தோல்விக்குக் கீழ்க்கண்ட மூன்று குறிப்புக்கள் மிகவும் முக்கியமானவை: (1) ஆரம்பத்தில் புட்டிப் பால் கொடுக்காமலிருப்பது. (2) விரைவில் தாய் நம்பிக்கை இழக்காமல் இருப்பது. (3) பால் வர ஆரம்பித்த பின்னர், மார்புகளுக்குத் தேவையான தூண்டுதலை அளித்தல்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் முதல் 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு, அதற்குப் புட்டிப்பால் கொடுப்பதால், தாய்ப்பாலின் வெற்றி பாதிக்கப்படுகிறது. தேவையான அளவு புட்டிப்பால் கிடைப்பதால், குழந்தை ஊக்கத்துடன் தாய்ப்பால் குடிக்க முயலுவதில்லை. (ஆனால், அடிக்கடி தண்ணீர் கொடுப்பதால் குழந்தையின் பசி பாதிக்கப்படுவதில்லை.) குழந்தை எடை இழக்காமலிருந்தால், தாய்ப்பால் வர ஆரம்பித்த பின்னர், புட்டிப்பாலை நிறுத்திவிடுவது நலம்.

தாய்ப்பால் வர ஆரம்பித்த ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள், தேவையான அளவு பால் வரவில்லை என்று எண்ணிச் சில தாய்மார்கள் அச்சங்கொண்டு, தாய்ப்பால் கொடுப்பதையே நிறுத்திவிடுகிறார்கள். இது தவறு. ஐந்தாவது நாள், ஏதாவது ஒருவேளை, ஒரு அவுன்சு பால் மட்டும் வந்தால்கூட தாய் மகிழ்ச்சியுற்றுத் தொடர்ந்து குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

மார்புக்குத் தேவையான தூண்டுதலை ஒழுங்காக அளிக்க இரவு

Koviloor Digital Library

10 மணிக்கும், விடியற்காலே 2 மணிக்கும் குழந்தைக்குத் தவருமல் தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும். 3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்குத் தேவையான பாலேக் குழந்தை பெருவிடினும்கூட, இன்னும் அடிக்கடி, 2 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை, இரண்டு பக்கங்களிலும், குழந்தையைப் பால் குடிக்க வைத்து, மார்புகளைக் காலி செய்வது நலம். பசும்பால் கிடைக்காத இடங்களில், இம் முறையைப் பின்பற்றினல், தாய்ப்பால் கொடுப்பது எளிதாகிவிடும். அடிக்கடி மார்பைக் காலி செய்யத் தூண்டுவதால், அதிகப் பால் மார்பில் உண்டாகிறது. அப்படி அதிகப் பால் உண்டாகும்போது, மீண்டும் குழந்தையால் 3 அல்லது 4 மணி நேரங்களுக்குப் பசி தாங்க முடியும். ஆனல் குழந்தை தொடர்ச்சியாக எடை இழந்தாலும், அல்லது பசியால் தொடர்ந்து அழுதாலும், அதற்குப் புட்டிப்பால் கொடுக்கவேண்டி வரும். தாய்க்கு ஓய்வின்றி அவளது மார்புக் காம்புகளும் புண்ணுகும் வரையில், அவ்வளவு அடிக்கடி தாய்ப்பால் கொடுக்க முயலுவது தவறு.

எவ்வளவு நேரத்திற்கு ஒருமுறை தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும், குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் தேவையா, மார்புக் காம்புகள் புண்ணுகாமலிருக்க என்ன செய்யவேண்டும் என்பன போன்ற கேள்விகளுக்கு, ஒவ்வொரு தாயும் அவரவர் டாக்டர்களைக் கலந்து ஆலோசிக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலே வெற்றிகரமாகக் கொடுப்பதில் தாய்க்கு ஆர்வம் இருக்குமானல், அவள் முயற்சி வெற்றியடையும் வகையில், டாக்டரும், அவளுக்குத் தேவையான ஆலோசனைகளைச் சொல்லுவது எளிதாக இருக்கும்.

தாய்ப்பாலின் பற்றுக்குறை

118. தாய்ப்பாலின் பற்றுக்குறையை நீக்க வழி: மருத்துவ மனையில் அடிக்கடி இரண்டு பக்கங்களிலிருந்தும் ஒவ்வொரு முறையும் பால் கொடுத்துங்கூட, அதிகப்பால் சுரக்காவிட்டால் குழந்தைக்குப் புட்டிப்பாலும் தேவைப்படும் என்று டாக்டர் தீர்மானிக்கிருர் என்று வைத்துக்கொள்வோம். உதாரணமாகத் தாய்ப்பால் 2 அவுன்சும், புட்டிப்பால் 2 அவுன்சுமாக ஒவ்வொரு தடவையும் என்று கொள்ளலாம். ஆனல் தாய்ப்பாலேயே தொடர்ந்து கொடுக்கத் தாய் விரும்பினல், வீட்டுக்குச் சென்றபின், தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுத்துப் பார்க்கலாம்.

சில வேளைகளில் வீட்டிற்குச் சென்ற ஓரிரண்டு நாட்களுக்குள் தாய்க்கு ஓய்வும் அமைதியும் கிடைப்பதால், இயற்கையாகவே அவளிடத்தில் தாய்ப்பால் பெருகக்கூடும். அப்பொழுது, புட்டிப்பால் கொடுப்பதை உடனே நிறுத்திவிடவேண்டும். ஆனல், தாய்ப்பாலேவிடப் புட்டிப்பாலேக் குடிக்கக் குழந்தை அதிகமாக விரும்புகின்றது. இந்தப் பழக்கத்தை மாற்ற புட்டிப்பாலின் அளவை வேளைக்கு வேளை குறைத்துக் குழந்தையின் பசியை

Koviloor Digital Library

அதிகரிக்கச் செய்வதன் மூலந்தான். மார்புக்குத் தேவையான தூண்டுதலைக் கொடுக்க முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்த முதல் இரண்டு நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு வேளையும் தாய்ப்பால் கொடுத்தவுடன், தேவையான அளவு புட்டிப்பாலும் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு நாட்கள் சென்றபின்னர், ஒவ்வொரு நாளும், ஒரு புட்டிக்கு ¼ அவுன்சு விதம் புட்டிப்பாலைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொண்டே வந்தால், இறுதியில் புட்டிப்பாலே இல்லாமல் செய்துவிடலாம். இதனால், குழந்தைக்கு மிகவும் அடிக்கடி பசி எடுக்கும். அப்பொழுது அடிக்கடி தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். அடிக்கடி தாய்ப்பால் கொடுப்பதால், மார்புகள் அடிக்கடி காலியாக்கப்படுகின்றன. அதனால் அவைகளில் அதிகமான பால் உண்டாகிறது. குழந்தையும் அதிகப்பால் குடிப்பதால் முன்னைக் காட்டிலும் இப்பொழுது அதிக நேரம் தூங்கும். ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்குள், மீண்டும், குழந்தை 4 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை அட்டவணையைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்துவிடும். இந்த முறையை, 5 அல்லது 6 நாட்கள் பின்பற்றிய பின்னர், குழந்தையின் எடை சரிவரப் பெருகிக்கொண்டு வருகிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். அப்படி எடை பெருகாவிட்டால், தாய்ப்பால் குடித்த பின்னர், ஒவ்வொரு வேளையும், இரண்டு அவுன்சு புட்டிப்பாலும் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்தப் புட்டிப் பாலின் அளவைப் போகப் போகக் குறைக்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.

குழந்தை பால் குடித்த பின்னர் மார்புகளைக் கையினால் அழுத்தி அவைகளில் மிகுந்துள்ள பாலை அகற்றுவதன் மூலம் கூடத் தாய்ப்பாலின் அளவைப் பெருக்கிக்கொள்ள முடியும் எனச் சில டாக்டர்கள் கருதுகிறார்கள். (137, 138—பிரிவுகளைக் காண்க.)

119. **தாய்க்குப் பானங்கள் கொடுத்தல்:** தாய்ப்பாலை வெற்றிகரமாகக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க விரும்பும் ஒவ்வொரு தாயும், தன்னை மிகவும கவனத்துடன் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் களைப்புறும் செயல்களில் ஈடுபடக் கூடாது. மனக் கவலைகளைத் தவிர்த்து, மற்றவர்க்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளையும மறந்துவிட வேண்டும். சத்துள்ள உணவை நன்றாக உண்ண வேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு மனதுக்குகந்த நண்பர்களுக்கு மேல் அதிக நண்பர்களுடன் உரையாடக்கூடாது. குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்குச் சுமார் 10 அல்லது 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னர், தாய், பால் போன்ற பானம் ஏதாவது குடிப்பது நலம். (மது அருந்த விரும்பும் பெண்களும், பால் கொடுப்பதற்கு முன் மது அருந்தினால், தேவையான அளவு பானம் கிடைப்பதுடன், தாய்க்குத் தேவையான ஓய்வும் கிடைக்கிறது.)

மிகுதியான பானம், அவ்வப்போது, சிறுநீராக வெளியே கழிக்கப்பட்டுவிடுவதால், தேவைக்கு மேல் அதிகமான தண்ணீர்

Koviloor Digital Library

முதலியன குடிப்பதால் யாதொரு பயனும் ஏற்படாது. ஆனால், புதிதாகத் தாய்மைப்பேறு எய்திய தாய், மறதியின் காரணமாகத் தேவையான தண்ணீர் குடிக்காமல், நீர்வேட்கையுடன் இருந்தால், அவளுக்குத் தாய்ப்பால் குறைந்துவிடும்.

120. நண்பர்கள் நங்களை அதைரியப்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்: தற்காலத்தில் மிகச் சிலரே குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கிறார்கள். அந்த மிகச்சிலரையும் அவர்களின் நண்பர்களும், உறவினர்களும் அவர்களால் தேவையான அளவு பால் கொடுக்க முடியாதென்றும், குழந்தை வீணாகப் போய்விடும் என்றும் பலவிதமாகச் சொல்லிப் பயமுறுத்துகின்றனர். சிலர் பொறாமையின் காரணமாகக் கேலியும் கிண்டலும் செய்யக்கூடும். கடைசியில் அடியோடு நிறுத்தவும் சொல்லுவார்கள். இதையெல்லாம் தாய்மார்கள் பொருட்படுத்தக் கூடாது.

121. நாளடைவில் தாய்ப்பால் குறைய ஆரம்பிக்கும்போது: தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆர்வம் உடைய தாயமார்கள், மருத்துவ மனையிலிருந்து வந்த பின்னர், பல வாரங்களுக்கு, முதல்ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்குத் தவிர ஒழுங்காகக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கின்றனர். ஆனால், ஒரு சில வாரங்கள் சென்ற பின்னர், பால் சற்றுக் குறைய ஆரம்பித்தவுடன், இனிக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் போதாது என்றும், ஒத்துக்கொள்ளாது என்றும் எண்ணிப் பால் கொடுப்பதை அறவே நிறுத்திவிடுகின்றனர்.

உலகின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் குழந்தை பல மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பாலிலேயே உயிர் வாழ்கிறது. ஆனால் புட்டிப்பால் கொடுக்கப்படும் மேல்நாடுகளில் மட்டுந்தான், தாய்ப்பால் விரைவிலேயே குறைந்து விடுகிறது. இது ஏன்? தாய்ப்பால் குறையுமளவுக்கு அமெரிக்கத் தாய்மார்கள் அவ்வளவு அச்ச மனப்பான்மையுடையவர்கள் அல்லர்; அவர்களும் மற்றைய நாட்டினரைப் போலவே நல்ல உடல் நலமுள்ளவர்களே. ஆனால், அவர்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது, மிகவும் இயற்கையான செயல் ஒன்றையே தாங்கள் செய்வதாகக் கருதாமல், மிகவும் கடினமானதும், அசாதாரணமானதுமான செய்கையைச் செய்வதாக எண்ணுவதால்தான் மேல்நாட்டுத் தாய்மார்களிடையே தாய்ப்பால் மிகவும் குறைந்துவிடுகிறது. மேலும் தன்னம்பிக்கை இல்லாத பெண்கள் தங்களிடம் தாய்ப்பால் விரைவில் குறைந்துவிடும் என்ற தோல்வியையே எதிர்பார்த்துக்கொண்டு இருப்பதால், குழந்தை சற்று மிகவாக அழுதாலும், அல்லது வயிற்று வலியோ அசீரணமோ ஏற்பட்டாலும், உடனே தங்களது பால்தான் அதற்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும் என எண்ணிவிடுகிறார்கள். புட்டிப்பால் எப்பொழுதும் கிடைப்பதுடன், புட்டிப் பாலைப் பற்றிய தகவல்களும் அவர்களுக்கு எளிதில் கிடைப்பதால், தாய்ப்பாலைப் பற்றிய சந்தேகங்கள் தோன்றியவுடன் புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்குப்

Koviloor Digital Library

புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்தவுடன், அது தாய்ப்பால் குடிக்க அவ்வளவாக விரும்புவதில்லை. இதனால், மார்புகளில் உள்ள பால் முழுவதும் குடிக்கப்படாததால், தாயிடம் பால் படிப்படியாகக் குறைந்து விடுகிறது.

சுருங்கச் சொல்லின், தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையிழந்த தாயும், எளிதில் கிடைக்கும் புட்டிப்பாலும் ஒன்று சேருமிடத்தில், அநேகமாகத் தாய்ப்பால் மிகவான நாட்களுக்குக் கொடுக்கப்படுவதில்லை.

ஆகையால், தாய்ப்பால் வெற்றிகரமாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டுமானால், புட்டிப்பாலை அறவே தவிர்த்துத் தாய்ப்பாலை விடாமல் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். வேண்டுமானால் நாளொன்றுக்கு ஒரு தடவை புட்டிப்பால் தரலாம். (விவரங்களுக்கு 123-124 பிரிவுகளைக் காண்க.)

சாதாரணமாக, ஒவ்வொரு நாளும், ஒரே அளவான பால் தாயிடம் உண்டாவதில்லை. குழந்தையின் தேவையைப் பொறுத்து அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ பால் உண்டாகிறது. குழந்தை வளர, வளர அதற்குப் பசியும் அதிகரிப்பதால், ஒவ்வொரு முறையும் பால் குடிக்கும்போது, மார்பு முழுவதையும் காலி செய்கிறது. அதனால், பாலும் மிகவாக உண்டாகிறது.

122. குழந்தையின் அழுகைக்குப் பசிதான் மிகவும் சாதாரண காரணம் என்று சொல்லுவதற்கில்லை: குழந்தை பால் குடித்த வுடனேயாவது அல்லது இரண்டு வேளை உணவுக் கிடையிலாவது அழவும், சிணுங்கவும் ஆரம்பிப்பதே, ஒரு தாய் கவலைப்பட ஆரம்பிப்பதற்கு மிகவும் சாதாரண காரணமாகும். தன்னிடத்தில் தாய்ப்பால் குறைந்திருப்பதாலேயே குழந்தை அழுகிறது என்று தாய் எண்ணிக்கொள்வது தவறு. அநேக குழந்தைகள், முக்கியமாக முதல் குழந்தைகள் இரண்டு வாரங்கள் சென்றவுடனேயே, பகலிலோ அல்லது மாலையிலோ எரிச்சலுடன் அழுவதைக் காணலாம். புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளும் கூட இங்ஙனமே நடந்து கொள்ளக்கூடும். தேவையான அளவு அதிகப் பால் குடிக்கும் குழந்தை கூட சில வேளைகளில் அதிகமாக அழக்கூடும். இதைப் பற்றி 273, 275 பிரிவுகளில் காணவும். ஆரம்ப வாரங்களில் குழந்தை அழுவதற்கும், தொல்லை கொடுப்பதற்கும் பசி காரணமல்ல என்பதைத் தாய் நன்கு உணர்ந்தால், அவள் தாய்ப்பாலின் அளவைப் பற்றி விரைவில் நம்பிக்கை இழக்கமாட்டாள்.

ஆனால், பசியின் காரணமாகவும், குழந்தை அழக்கூடும் என்பதையும் நாம் உணர வேண்டும். இருந்தபோதிலும், பசியின் காரணமாகக் குழந்தை அடுத்த வேளை உணவிற்குச் சற்றுமுன்னர் தான் அழ ஆரம்பிக்குமே யொழிய, பால் கொடுத்தவுடனேயே அழ ஆரம்பிக்காது. குழந்தைக்கு இயற்கையாகவே பசி அதிகரித்திருக்கலாம்; அல்லது தாய்ப்பாலின் அளவு தற்காலிகமாகக் குறைந்திருந்தாலும், குழந்தைக்கு அதிகப் பசி ஏற்படலாம்.

Koviloor Digital Library

குழந்தையின் பசி அதிகரித்ததற்குக் காரணம் எதுவாக இருந்த போதிலும், பசி அதிகமாகும்போது, குழந்தை அடிக்கடி விழித்து, அதிகப் பாலை மிக ஆர்வத்துடன் ஓரிரண்டு நாட்கள் குடிக்க ஆரம் பித்தவுடனேயே, மீண்டும், மார்புகளில் குழந்தைக்குத் தேவை யான அளவு அதிகப்பால் உண்டாகி விடுகிறது. அப்பொழுது, குழந்தை, மீண்டும் பழைய அட்டவணையையே பின்பற்றலாம்.

அழுகைக்குப் பசி காரணமில்லாமல் இருந்த போதிலும், அதிகப் பால் கொடுத்துவிடுவதால், குழந்தைக்கு ஒருவிதத் திங்கும் ஏற்படாது.

குழந்தையின் எரிச்சலையும், அழுகையையும் நிறுத்த, குழந் தைக்கு அடிக்கடி 2 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை கூட, 20-ல் இருந்து 40நிமிடங்கள் வரை ஓரிரண்டு வாரங்களுக்குத் தாய்ப் பால் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது குழந்தையின் எடை சரிவர அதிகரித்தால், புட்டிப்பாலே கொடுக்க வேண்டிய தேவை யில்லை. குழந்தை அழும்போது மட்டும், சிறிதளவு சர்க்கரைத் தண்ணீரைப் புட்டியில் கொடுத்தும் அல்லது ரப்பர் சூப்பான் கொடுத்தும் குழந்தையைச் சமாதானப்படுத்தலாம். (192, 193-ஆம் பிரிவுகளைக் காணவும்.) தாய்க்கும் ஓய்வும் அமைதியும் தேவைப்படுவதால் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை தவிர, மிகவும் அடிக்கடி குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கக் கூடாது. இதனுல் குழந்தைக்குச் சிறப்பான நன்மை ஒன்றும் இருக்காது.

123. ஏதாவது ஒரு வேளை தாய்ப்பாலுக்குப் பதில் புட்டிப்பால் கொடுக்கலாம்: தாய்ப்பால் கொடுக்க விரும்பும் தாய்மார்கள், புட்டிப்பாலே கொடுக்கக் கூடாது என்பதில்லை. நாளுக்கொரு முறை புட்டிப்பால் கொடுப்பதால் தாய்ப்பால் குறைந்துவிடாது. ஒருவேளை வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தாலும், அல்லது மிகவும் களைப்புற்று இருந்தாலும், குழந்தைக்கு அந்த ஒரு வேளைக்கு மட்டும் ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து புட்டிப்பால் கொடுக்கலாம். ஆனுல், தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுக்க விரும்பும்போது, ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 முறைகள் பால் கொடுத்தவுடன் புட்டிப் பாலும் சிறிதளவு கொடுக்கும் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும்.

124. ஒரு வேளை தாய்ப்பாலுக்குப் பதில் புட்டிப்பால் கொடுத்தல்: ஒவ்வொரு நாளும் காலை 10 மணி, மாலை 2 மணி, 6 மணி உணவு வேளைகளில் தாய்ப்பாலுக்குப் பதில் புட்டிப் பாலை உபயோகிக்க லாம். விடியற்காலை 2 மணிப் பாலை நிறுத்துவதுடன், இரவு 10 மணி, காலை 6 மணி பால் கொடுப்பதையும் நிறுத்தினுல் இடையில் 12 மணி நேரம் பால் மிகுந்து முலைகள் சுரப்பின்றிக் கஷ்டப்படும். இது தாய்ப்பாலின் பற்ருக்குறைக்கும் ஏதுவாகும். 2 முதல் 7 மாதங்களுக்குள், குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலை மறக்கடிக்க விரும்பி னுல், வாரத்திற்கு 2 முறை புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிப்பது நலம். 6 அல்லது 7 மாதங்கள் வரை குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க தாய் விரும்பினுலும்கூட, அத்தகைய குழந்தைக்கும், 2-

Koviloor Digital Library

வது நிங்களிலிருந்து, வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை புட்டிப் பால் கொடுத்தால், இந்தப் பருவத்தில் குழந்தை தனக்குப் பழக்கமில்லாத புட்டிப்பாலைக் குடிக்க மறுக்கிறது. ஏனெனில் 2 மாதங்களுக்குள் குழந்தைக்குப் பிடிவாதமான விருப்புவெறுப்புகள் ஏற்படுகின்றன. 7 மாதத்திற்கப்புறம் அது தானாகவே கிண்ணிப் பாலுக்கு ஆசைப்படலாம். சில சமயங்களில் தாய்ப்பாலிலேயே வளரும் குழந்தைக்கும், அது கிண்ணத்திலிருந்து பாலைக் குடிக்கும் வரையில் வாரம் ஒன்றிரண்டு முறை புட்டிப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டுமென்று சிலர் சிபார்சு செய்கின்றனர். என்றாவது ஒரு நாள் தாய்ப் பாலை நிறுத்தி ஆகவேண்டும். ஆதலால் இம்முறையே சரி என்கின்றனர் சிலர். இதைப் புட்டிப்பால் தயாரிப்பதில் உள்ள சிரமங்களையும், திடீரென்று தாய்ப்பாலிலிருந்து விலகுவதால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் கஷ்டங்களையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்துத் தாயே நிச்சயித்துக் கொள்ளலாம். டாக்டரே ஒரு புட்டிப்பால் தயாரிக்கும் அளவைகளைத் தருவார்; இல்லையேல் கீழ்க்கண்டவாறு செய்யவும். பிறகு, குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை மறக்கடிப்பது எளிதாக இருக்கும். ஏனெனில் இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு தான் குழந்தைக்கு விருப்பு வெறுப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

ஒருவேளை புட்டிப்பால் தயாரிக்க, 4 அவுன்சுப் பசும்பாலுடன், 2 அவுன்சுத் தண்ணீரும், 2(சம அளவு) தேயிலைக்கரண்டி சர்க்கரையும் கலந்து, கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டிப் புட்டியில் ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். (171-ல் இருந்து 175 வரையிலும் உள்ள பிரிவுகளைக் காணவும்.)

125. தாய்ப்பால், புட்டிப்பால் ஆகிய இரண்டு வகைப் பாலையும் ஒரே வேளையில் கொடுத்தல்: குழந்தையைத் திருப்தி செய்யும் அளவுக்குத் தாயிடம் பால் இல்லாவிடில், ஒரே வேளையில் தாய்ப்பாலுக்குப் பின் புட்டிப்பாலும் கொடுப்பதில் தவறில்லை. ஆனால், இப்படிச் செய்தால், படிப்படியாகத் தாய்ப்பால் குறைந்து விடுவதுடன், குழந்தையும் புட்டிப்பாலையே அதிகமாக விரும்ப ஆரம்பிக்கிறது. ஆகையால், கூடிய வரையிலும் புட்டிப்பாலைக் குறைத்து, தாய்ப்பாலைப் பெருக்கச் செய்ய முயல வேண்டும். (பிரிவு 118) இதனால் தாய்ப்பாலின் அளவு அதிகரிக்கவில்லை என்றால், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலையே மறக்கடித்துப் புட்டிப்பாலையே எல்லா வேளைகளிலும் கொடுப்பது நலம்.

126. தாய்ப்பாலுடன் எவ்வாறு புட்டிப்பால் கொடுப்பது?: தாய்ப்பால் மட்டும் குழந்தைக்குப் போதாமல் போகும்போது, புட்டிப்பாலும் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆனால், தாய்ப்பால் பற்றாக்குறைக்குப் புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் போது, தாயிடம் தாய்ப்பால் குறைந்து விடாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவேளை தாய்ப்பாலுக்குப் பதில் கொடுக்கப்படும் புட்டிப்பாலுக்கு 'சப்ளிமென்டல்' (Supplemental) அல்லது 'அதிகப்

Koviloor Digital Library

படியான உணவு' என்றும், ஒவ்வொரு வேளையும் தாய்ப்பால் கொடுத்த பின், தாய்ப்பால் பற்றுக்குறைக்கு மட்டும், சிறிதளவு புட்டிப்பால் கொடுப்பதை, 'காம்பிளிமென்டல்' (Complemental) அல்லது 'நிறைவு செய்கிற உணவு' என்றும் சொல்லலாம். சப்ளிமென்டல் புட்டிப்பால் கொடுப்பது, அதிக வசதியான முறை என்ற போதிலும், காம்பிளிமென்டல் புட்டிப்பால் முறையைப் பின்பற்றினால், தாய்ப்பாலின் அளவு குறையாமல், பாதுகாக்க அதிக வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

எடுத்துக்காட்டாகத் தாய்ப்பால் ஒரு வேளைக்கு மட்டும் குறைகிறது என்று வைத்துக் கொண்டால், அநேகமாக மாலை 6 மணி உணவு வேளையில்தான், மிகவும் குறைவாக இருக்கலாம். இந்தப் பற்றுக்குறையை நிறைவு செய்ய, அந்த வேளைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்த பின்னர், சிறிதளவு (காம்பிளிமென்டல்) புட்டிப்பால் கொடுக்கலாம். அல்லது, 6 மணிக்கு முன்னர் உள்ள பிற்பகல் 2 மணி உணவு வேளையின்போது, தாய்ப்பாலே குழந்தைக்குக் கொடுக்காமல், (சப்ளிமெண்டல்) புட்டிப்பால் மட்டும் கொடுத்து விட்டால், மாலை 6 மணிக்குள் தேவையான அளவு தாய்ப்பால் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும்.

2 அல்லது 3 வேளைகளில் தாய்ப்பால் குறைவாக இருந்தால், காலை 10 மணி, பகல் 2 மணி, மாலை 6 மணி ஆகிய 3 வேளைகளும் தாய்ப்பாலுடன் (காம்பிளிமெண்டல்) புட்டிப்பாலும் கொடுக்கலாம். ஆனால் காலை 6 மணிக்கும், இரவு 10 மணிக்கும், சாதாரணமாகத் தாய்ப்பால் மிகவாக இருக்கும். ஆகையால் 2 அல்லது 3 வேளைகளில் தாய்ப்பால் குறைந்தால், காலை 6 மணி, பகல் 2 மணி, இரவு 10 மணி ஆகிய மூன்று வேளைகளில் தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைக்குக் கொடுத்துவிட்டு மீதியுள்ள காலை 10 மணி, மாலை 6 மணி (தேவைப்பட்டால் விடியற் காலை 2 மணி) ஆகிய வேளைகளில் (சப்ளிமென்டல்) புட்டிப்பால் மட்டும் கொடுக்கலாம்.

தாய்ப்பால் எல்லா வேளைகளிலுமே குறைவாக இருந்தால், எல்லா வேளைகளிலுமே புட்டிப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தையின் எடை 9 பவுண்டும், அல்லது அதைவிடச் சற்று அதிகமாகவும் இருந்தால், ஒருவேளைத் தாய்ப்பாலுக்குப் பதில் புட்டிப்பால் கொடுக்கும்போது, சுமார் 6 அவுன்சு பால் தேவைப்படும். தாய்ப்பாலுடன், தாய்ப்பாலுக்குப் பின்னர், புட்டிப்பால் கொடுத்தால், சுமார் 3 அவுன்சு பால் தேவைப்படலாம். மீண்டும் குழந்தை அழுதால், மீண்டும் சிறிதளவு புட்டிப்பால் கொடுக்கலாம்.

124-ஆம் பிரிவில் கண்டபடி, புட்டிப்பால் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்; 4 அவுன்சு பால் மட்டும் தேவைப்பட்டால், 6 அவுன்சு புட்டிப்பால் 124-ஆம் பிரிவில் கண்டபடி தயாரித்துக் கொண்டு, 4 அவுன்சு பால் மட்டும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். (164-ஆம்பிரிவைக் காணவும்.)

Koviloor Digital Library

தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் உள்ள சில முக்கியமான பிரச்னைகள்

127. **குழந்தைகளின் பலவிதமான தன்மைகள்:** ஆரம்ப நாட்களில் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது, தாய்மார்களுக்கு மிகவும் கடினமான பைத்திய மூட்டும் பிரச்னையாக இருக்கக்கூடும். ஏனெனில் சில குழந்தைகள் ஆவலுடன் பால் குடிக்காததுடன், 5 நிமிடங்களுக்குள் தூங்கிவிடக் கூடும். 2 அல்லது 3 மணிநேரம் தொடர்ந்து தூங்கினால், கவலைப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை. ஆனால் படுக்கையில் படுக்க வைத்தவுடன் குழந்தை விழித்து அழும்போதுதான், அது தாய்க்குப் பெரிய பிரச்னையாக மாறுகிறது. குழந்தையின் ஜீரணக் கருவிகள் சரிவர இயங்க ஆரம்பிக்காத காரணத்தால், குழந்தை அதிகமாகப் பால் குடிக்காமலும், அடிக்கடி விழித்தெழுந்தும் அழக்கூடும். ஆனால், அதன் வாயில் தாய் தனது மார்புக் காம்பைப் பொருத்திக் குழந்தையை அணைத்துப் பிடித்துக் கொண்டால் கூட, மீண்டும் அது தூங்கி விடக் கூடும். புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தையாக இருந்தால், புட்டியின் ரப்பர் காம்பின் துளை மிகவும் சிறியதாக இருந்தாலுங் கூடக் குழந்தை தூங்கிவிடும். ஆனால்,குழந்தை சற்று வளர, வளர அதிகப் பசி ஏற்படுவதால், பசி அடங்கும் வகையில், பால் குடிக்கும் வரையில் தூங்காது.

தாயின் மன உணர்ச்சிகளும் தாய்ப்பால் வெளியில் வருவதைப் பாதிக்கக்கூடும். தாய் மனக்கவலை, அச்சம் போன்ற உணர்ச்சிகள் இன்றி அமைதியாக இருந்தால், குழந்தை பசியினால் அழும் குரலைக் கேட்டவுடன், தானாகவே அவள் மார்புகளிலிருந்து பால் வழிந்தோட ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தை அதிகப் பசியுடன் இருக்கும்போது, தாய்ப்பால் சரியாக வராவிடில், குழந்தை மிகவும் சினத்துடன் தலையை வேறு பக்கம் திருப்பிக் கொண்டு மிகவும் உரக்கக் கத்தும்.

குழந்தை சரிவரப் பால் குடிக்காதபோது, அதன் காரணத்தைத் தாய் அறிந்து கொள்ளாமல், வீண் மனவேதனை அடைந்தால், மீண்டும் தாய்ப்பால் குறைவாக வருமாதலால், அவள், குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்வரும், பால் கொடுக்கும்போதும், உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஓய்வு அளிக்கவேண்டும். கதைப் புத்தகங்கள் படித்தோ, பாடல்கள் பாடிக்கொண்டோ அல்லது வேறு எவ்வகையிலோ மனக்கவலையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பக்கம் மார்பில் சில நிமிடங்கள் பால் குடித்தவுடன், குழந்தை தூங்கவோ சினமடையவோ ஆரம்பித்தால், உடனே மற்றொரு பக்கத்தில் பால் கொடுக்க வேண்டும். அந்தப் பக்கத்தில் அதிகப் பால் கிடைத்தால், குழந்தையின் சினம் அடங்கக்கூடும். குழந்தை ஒரு பக்கத்தில் 15 நிமிடங்களாவது பால் குடித்தல்

Koviloor Digital Library

நலம். படுக்கையில் படுக்க வைத்தவுடன் குழந்தை விழித்துக் கொண்டால், குறைந்தது இரண்டு மணிநேரத்திற்காவது, அதற்கு மீண்டும் பால் கொடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்வது நலம். 2 மணி நேரத்திற்கு அதிகமாக அழுதால், அதற்கு ரப்பர் சூப்பான் தற்காலிகமாகக் கொடுக்கலாம். அல்லது அழுகைக்கு வயிற்றுவலி காரணமாக இருந்தால், வயிற்றின் மேல் சற்று சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

எப்படி இருந்தபோதிலும் சில வாரங்கள் சென்ற பின்னர், குழந்தை தானாகவே ஒழுங்காகப் பால் குடிக்க ஆரம்பித்துவிடும். ஆகையால், அதுவரையிலும் குழந்தை அடிக்கடி அழுதால், ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைகள் மீண்டும் பால் கொடுக்கலாம். ஆனால் அழும்போதெல்லாம், ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் அநேக முறைகள் பால் கொடுக்கக்கூடாது.

128. **மார்புக் காம்புகள் உட்பக்கமாக அழுந்தி இருத்தல்:** தாயின் மார்புக் காம்புகள் தட்டையாகவோ அல்லது உள்பக்கம் அழுந்தியோ இருந்தால், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது மிகவும் கடினமான பிரச்னையாகி விடுகிறது. அதிகப் பசியாக இருக்கும்போது, பால் குடிக்கக் குழந்தை, மார்பைச் சுற்றிலும் தேடியும் மார்பின் காம்புகள் அதற்குக் கிடைக்காவிட்டால், மிகச் சினங்கொண்டு வீறிட்டு அழ ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தைக்கு அதிகப் பசி ஏற்படுவதற்கு முன்னரே, அது விழித்தெழுந்ததும் பால் கொடுக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். பால் கொடுக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால், விரல்களால் காம்பைச் சற்று வெளியில் இழுத்துத் தேய்த்து விடலாம். அல்லது, பால் கொடுக்கும்போது 'நிப்பிள் ஷீல்டு' (Nipple Shield) எனப்படும் காம்பு மூடி ஒன்றினைக் காம்பின்மேல் பொருத்தி அதன் வழியாகப் பால் கொடுக்கலாம். அப்பொழுது காம்பு சற்று வெளியில் வரும்.

குழந்தை பால் குடிக்க, மார்பின் கருமையான பாகத்தைப் போல் மார்புக் காம்பு அவ்வளவு முக்கியமல்ல என்று 103-ஆம் பிரிவில் கண்டோம். இருந்தபோதிலும், மார்புக்காம்பு உள்பக்கமாக அழுந்தி இருக்கும்போது, அதைச் சுற்றிலுமுள்ள கருமையான பாகமும் சற்று உள்பக்கமாக இழுக்கப்பட்டிருப்பதால், தாய் தனது விரல்களால், மார்பின் கருமையான பாகத்தை அழுத்திப் பிடித்துக் குழந்தையின் வாய்க்குள் வைக்கவேண்டும்.

129. **குழந்தை பால் குடிக்கும்போது தாய்க்கு ஏற்படும் வலிகள் :** குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பித்தவுடன், முதல் சில நாட்களுக்கு அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படலாம். குழந்தை பால் சப்பும்போது தாயின் கருப்பை, பழைய நிலையையும், அளவையும் அடையச் சுருங்குவதால், இந்த வலி ஏற்படுகிறது. சிறிது நாட்கள் சென்ற பின்னர், இது நின்றுவிடும்.

ஆரம்பத்தில் குழந்தை பால் குடிக்கத் துவங்கியவுடன் ஒரு சில

விநாடிகளுக்கு மார்புக் காம்புகளில் ஏற்படும் வலியும் விரைவில் மறைந்துவிடும்.

130. மார்புக் காம்பு வெடித்துப் புண்ணாகுதல்: குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது, தொடர்ந்து காம்பில் வலி இருந்தால் அது மார்புக் காம்பு வெடித்துப் புண்ணாகியிருப்பதைக் குறிக்கும். குழந்தை காம்பை மட்டும் சப்பிப் பால் குடித்தால்கூட அதில் புண் ஏற்படலாம். அப்படிக் காம்பு புண்ணாகியிருந்தால், அந்தப் பக்கத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குப் பால் கொடுக்கக் கூடாது. புண்ணுக்கு ஏதாவது களிம்பு தடவலாம். அல்லது மார்புக் காம்பில் தண்ணீர் படாமல், காற்றோட்டமாக வைத்தாலும் புண் எளிதிலும், விரைவிலும் ஆறிவிடும். புண் இருக்கும் பக்கம் மார்பில் அதிகப் பால் கட்டிக்கொண்டால், அவ்வப்போது கையால் அழுத்தி அந்தப் பாலை எடுத்துவிடவேண்டும். குழந்தைக்குப் புண் இல்லாத பக்கத்திலிருந்து ஒவ்வொரு வேளையும் பால் கொடுக்கவேண்டும்.

வெடித்துப் புண்ணாகியிருந்த காம்பு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் ஓய்வுக்குப் பிறகு ஆறியிருந்தால், அந்தப் பக்கத்திலிருந்து, சிறிது சிறிதாக, அதாவது முதல் நாள் 5 நிமிடங்களுக்கும், 2-ஆம் நாள் 10 நிமிடங்களுக்கும், 3 ஆம் நாள் 15 நிமிடங்களுக்கும் பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். அப்படிப் பால் கொடுப்பதனால், அந்தக் காம்பில் புண்ணும் வலியும் ஏற்பட்டால், மீண்டும் அந்தப் பக்கத்திற்கு ஓய்வு தரவேண்டும்.

'நிப்பிள் ஷீல்டு' என்று சொல்லப்படும் 'காம்புமூடி' ஒன்றைப் பயன்படுத்திக் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து பால் கொடுப்பதும் புண்ணான காம்பைப் பாதுகாக்க மற்றொரு முறையாகும். ஆனால் இந்த முறையில், காம்புக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்காததால் புண் விரைவில் ஆறாததுடன், கைகளால் அழுத்தி எடுப்பதைப்போல் அதிக அளவு பாலும் வராது.

131. மார்புகள் வீங்குதல்: மார்பின் கருமையான பாகம் மட்டும் வீங்குதல்: மார்பில் மூன்றுவிதமான வீக்கம் ஏற்படலாம். இவைகளில் மிகவும் அடிக்கடி ஏற்படுவது மார்பின் கருமையான பாகத்திற்கடியில் உள்ள இடத்தில் மிகுந்த அளவு பால் சேரும் போது உண்டாகும் வீக்கம் ஆகும். இதனால் தாய்க்கு வலி ஒன்றும் இருக்காது. ஆனால், அப்பொழுது மார்பின் காம்பும், அதைச் சுற்றிலுமுள்ள பாகமும் மிகவும் உறுதியாகவும் தட்டையாகவும் ஆகிவிடுவதால், குழந்தையால் அந்தக் கருமையான பாகம் முழுவதையும் வாயில் வைத்து நன்றாக அழுத்திச் சப்ப முடிவதில்லை. அதனால் காம்பை மட்டும் சப்பிப் புண்ணாக்கக் கூடும். ஆகையால், தாய் சிறிதளவு பாலை அழுத்தி எடுத்து விட்டுக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். அப் பொழுது கருமையான பாகம் மிருதுவாக இருக்குமாகையால் குழந்தையால் எளிதில் சப்பமுடியும். இது மாதிரியான வீக்கம்,

Koviloor Digital Library

முதல் வாரத்தின் பிற்பகுதியில் ஏற்பட்டு, 2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு இருக்கக்கூடும். ஆனால் அதன் பின் ஒழுங்காகத் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்தவுடன், இத்தகைய வீக்கம் மார்புகளில் ஏற்படுவதில்லை.

132. மார்பு முழுவதும் வீங்குதல்: இது மற்றொரு விதமான வீக்கமாகும். இதில், சில வேளைகளில், மார்பின் கருமையான பாகம் மட்டும் வீங்காமல், மார்பு முழுவதுமே வீங்கி, மிகவும் உறுதியாகி அதில் அதிக வலியும் ஏற்படக்கூடும். சிறிதளவு வீக்கம் மட்டும் இருந்தால், முதலில் காம்பைச் சுற்றிலும் கையால் அழுத்திச் சிறிதளவு பாலை எடுத்துவிட்டுக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தால் வீக்கம் வடிந்துவிடும்.

ஆனால் அதிக வீக்கம் இருந்தால், கீழ்க்கண்ட பலவிதமான சிகிச்சை முறைகள் தேவைப்படும். மார்பின் வீக்கம் குறையுமளவுக்கு அதிகப் பால் குழந்தையால் குடிக்க இயலவில்லை என்றால், கையால் மார்பை அழுத்தித் தேய்த்து மீதியுள்ள பாலை எடுத்து விடவேண்டும். அப்படித் தேய்க்கும்போது மார்பின் வெளி ஓரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து மார்பின் காம்புப் பக்கமாகத் தேய்த்துவிடவேண்டும். மார்பின் தோலில் எரிச்சல் உண்டாகாமல் இருப்பதற்கு மார்பைத் தேய்க்கும்போது ஏதாவது களிம்பு அல்லது எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளலாம். தாய்க்குக் களைப்பு ஏற்படாதபடி, ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைகள் மட்டும் இம்முறையைக் கையாண்டு, வீக்கத்தை ஓரளவுக்குக் குறைக்க வேண்டும். இந்த வீக்கம் சாதாரணமாக 2 அல்லது 3 நாட்களுக்குத்தான் இருக்கும். சுடுநீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துணியால் ஒத்தடங் கொடுத்த பிறகு, மார்பை அழுத்தித் தேய்ப்பது சற்று எளிதாக இருக்கும். இந்த முறையைக் கையாள இயலாத போது, மார்பிலுள்ள பாலை அகற்றப் பால் அகற்றும் குழாயைப் (Breast Pump) பயன்படுத்தலாம். (139-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) சிகிச்சை செய்யாதபோதும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காத வேளையிலும், மார்புகளை எல்லாப் பக்கங்களிலும் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ளும் வகையில், உள்பாடி அணிந்து கொள்ள வேண்டும். மார்புகளை அழுக்கித் தட்டையாகக் கட்டாமல், அடிப்பக்கத்திலிருந்தும், இரண்டு பக்கங்களிலிருந்தும் மார்புகளைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் வகையில் ஒரு துணி அல்லது உள் சட்டை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். சுடுநீர் ஒத்தடம் அல்லது மிகவும் குளிர்ந்த (பனிக்கட்டி) ஒத்தடம் சிறிது நேரம் கொடுக்கலாம். இதுமாதிரியான வீக்கம் அநேகமாக எப்பொழுதும் முதல் வார இறுதியில் ஏற்படுகிறது. அதற்குப் பிறகு வீக்கம் அவ்வளவாக ஏற்படுவதில்லை.

133. மார்புச் சிலந்தி அல்லது மார்பில் சிறுகட்டி ஏற்படுதல்: இது மூன்றாவது விதமான வீக்கமாகும். இதில் மார்பின் ஒரு பகுதியில் மட்டும் வீக்கம் இருப்பதுடன், வலியும் அதிகமாக

Koviloor Digital Library

இருக்கும். மருத்துவ மனையிலிருந்து வந்த பின்னர் இந்த நிலை ஏற்படலாம். இதிலும் மேற்சொன்ன சிகிச்சை முறைகளையே கையாளலாம். அதாவது சுடுநீர் ஒத்தடம், பால் கொடுத்தல், மார்பைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் வகையில் துணிகட்டுதல், கைகளால் தேய்த்துவிடுதல் போன்ற முறைகளைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

மார்பின் உள்பக்கத்தில் ஓர் இடத்தில் மட்டும் அதிக வலி ஏற்பட்டால், அது சீழ்க்கட்டியின் ஆரம்பமாக இருக்கலாம். கட்டியின் மேல் பக்கத்தில் தோல் சிவந்து, தாய்க்குக் காய்ச்சல் வரலாம். உடனே டாக்டரின் உதவியை நாடவேண்டும்.

134. **தாய் நோய்வாய்ப் படுதல்:** தாய்க்குச் சளி, காய்ச்சல் போன்ற சாதாரண நோய்கள் ஏற்படும்போதும் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் தவறில்லை. தொற்று நோயாய் இருப்பினும், நோய் வெளிப்படையாகத் தோன்று முன்பே, அது குழந்தைக்குத் தொற்றிக் கொள்ளலாம். பொதுவாகப் பெரியவர்களுக்கு ஏற்படுவதைக் காட்டிலும் குறைந்த அளவு சளிக்காய்ச்சல்களே குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகின்றன.

135. **குழந்தை பல் முளைத்த பின்னர் மார்புக் காம்பைக் கடித்தல்:** கடித்தால் தாய்க்கு வலிக்கக் கூடும் என்று அறிந்து கொள்ளாததால், இரண்டொரு பற்கள் முளைத்தவுடன் காம்பைக் கடித்துவிடக்கூடும். அப்படிக் கடிக்கும்போது வலி உண்டாவதுடன், மார்புக் காம்பும் புண்ணாகிவிடக் கூடும். ஆகையால், குழந்தை கடிக்கும்போது அதன் ஈகிறுகளுக்கிடையே விரலை விட்டுக் கடிக்கக் கூடாது என்று சொல்லிப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தினால், குழந்தை இரண்டொரு நாளில் கடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்திவிடும். இந்தப் பிரச்னை எப்படியிருந்த போதிலும் பல் முளைத்த பின்னர்தான் ஏற்படுகிறது.

கைகளால் அழுத்திப் பாலை வெளியாக்குதலும் பால் அகற்றும் குழாயைப் பயன்படுத்துதலும்

136. **நோக்கம்:** தாயிடம் அதிகப் பால் இருந்தும், குழந்தையால் பாலைச் சப்பிக் குடிக்க முடியாதபோது, தாய்ப் பாலைக் கைகளால் அழுத்தி எடுத்தாவது, அல்லது பால் அகற்றும் குழாயைப் பயன்படுத்தி எடுத்தாவது குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தையால் பாலை நன்றாகச் சப்பிக் குடிக்க முடியாதாகையால், அதற்குத் தாய்ப் பாலைச் சொட்டுச் சொட்டாகக் கொடுக்கவேண்டும். தாய்க்கு நோய் ஏற்பட்டு மருத்துவ மனையில் இருக்கும்போதும், அல்லது தாய்ப்பால் குடிப்பதன் மூலம் தாயின் நோய் குழந்தைக்குத் தொற்றிக்கொள்ளக் கூடும் என்ற சூழ்நிலையிலும், தாய்ப்பாலை மேற்சொல்லிய விதங்களில் எடுத்துப் புட்டியில் சேகரித்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

Koviloor Digital Library

மார்புகளில் பால் வற்றமல் இருப்பதற்கும், ஒழுங்காக 3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கைகளால் மார்பை அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு மெதுவாகப் பாலை வெளியாக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பாலை மறக்கடிக்க ஆரம்பிக்கும்போது, மார்பில்பால் தங்கி வீக்கம் உண்டாகலாம். அப்படி உண்டாகும் வீக்கத்தையும், அதனல் ஏற்படும் வலியையும் குறைக்கப் பாலை அகற்றவேண்டுவது மிகவும் அவசியமாகும்.

கைகளால் மார்பை அழுத்தித் தேய்த்துப் பால் அகற்றும் முறையை ஒவ்வொரு தாயும், மருத்துவமனையில் இருக்கும்போதே அனுபவம் வாய்ந்த நர்சுகளைக் கேட்டுத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது நலம்.

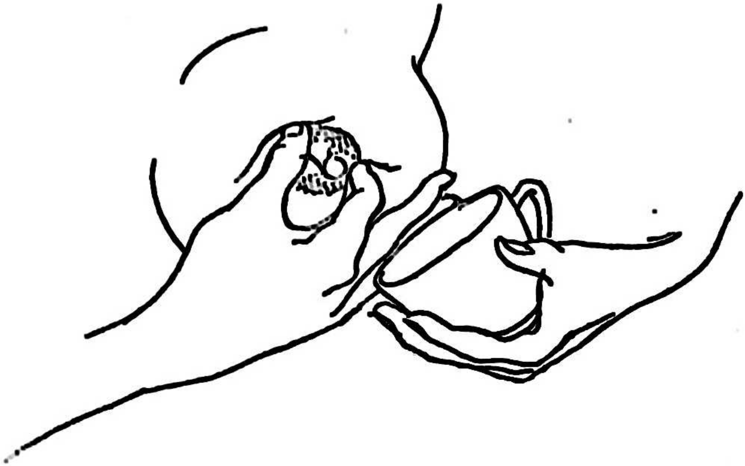
மார்பு முழுவதிலும் பால் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன; அவை களில் உற்பத்தியாகும் பால் சிறு சிறு குழாய்களின் வழிகளாக மார்பின் கூம்பலான நடுமையத்திற்குச் செல்லுகிறது. அங்கு முலைக்காசு எனப்படும் கருந்திட்டின் கீழ் 15 அல்லது 20 வெற்றுப் பைகள் உள்ளன; இவைகளில் பால் தங்குகிறது. மார்பை அழுத்தும்போது இப்பைகள் சுருங்கி, இவற்றிலுள்ள பால் வெளிப்பட்டு மிக மிகச் சிறுகுழாய்கள் மூலம் காம்பின் வெளிப்பக்கம் வந்து சேருகிறது.

இவ்வாறு வெளிப்படும் பாலை ஒரு பாத்திரத்தில் சேமிக்க வேண்டும். இந்தப் பாத்திரத்தை முதலில் சோப்பு நீரால் நன்கு கழுவி உலர்த்தி வைக்கவேண்டும். இப்படிச் சேமித்த பாலைத் தூய்மையான புட்டியில் ஊற்றிக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். ஆனல், இவ்வண்ணம் எடுத்த பாலைச் சிலமணி நேரம் சென்ற பின்னர் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதாக இருந்தால், அந்தப் பாலைக் கூடிய வரையிலும் நோய்க் கிருமிகள் புகாவண்ணம் தூய்மையாக வைக்கவேண்டும். இதற்காக முதலிலேயே கொதிக் கும் நீரில் தூய்மை செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களில் பாலைத் திரட்டி மூடிப் பத்திரமாக வைப்பது நலம்.

137. இரண்டு விரல்களால் பால் அகற்றும் முறை: முதலில் கைகளைச் சோப்பு நீரால் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். (பாத்திரத் தைக் கழுவவேண்டிய அவசியத்தை முன்பே கூறியுள்ளோம்.) பிறகு பெருவிரலையும் முதல் விரலையும், மார்பின் கருத்த பாகத்தின் விளிம்பில், அதன் இரண்டு எதிர்ப்பக்கங்களிலுமாக வைத்து மார்பை உள்ளே தள்ளி அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு, அதே நிலை யில் இரண்டு பக்கங்களிலிருந்தும் விட்டுவிட்டு அழுத்தவேண்டும். அப்படி அழுத்தும்போது வெளியில் வரும் பாலை, இடது கையில் ஒரு கோப்பையை ஏந்திப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதில் மிகவும் முக்கியமான விஷயம் காம்பை அழுத்தாமல் கருந்திட்டுகளையே விட்டு விட்டு அழுத்தவேண்டும் என்பதே. அவ்வாறு அழுத்தும்போது முலையை வெளிக்கும் உள்ளுக்குமாக இழுத்து இழுத்து விடுவதால் பால் மிகுதியாக வெளிப்பட வழி

Koviloor Digital Library

உண்டாகிறது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பிறகு கைகளில் வலி எடுக்கலாம். அவ்வாறு வலி எடுத்தால் நேரே எதிரும்புதிருமா



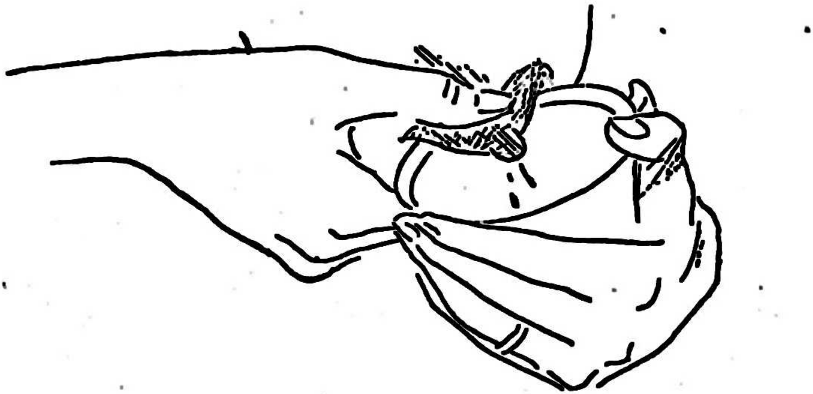
யுள்ள விரல்களைக் கருந்திட்டின் பக்கவாட்டாக நகர்த்திக்கொள்ளலாம். இந்த மாற்றத்தால் வலி சமனப்படும். இடது மார்பில் பால் அகற்ற வலது கையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். (படம் பார்க்கவும்.)

1:38. பெருவிரலுடன் ஒரு கோப்பையையும் பயன்படுத்தும் முறை: இம் முறை அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படாவிட்டாலும், மிகவும் நல்ல முறையாகும். முதலில் முன்பே கூறியுள்ளபடி கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு ஒரு கோப்பையை இடது கையால் எடுத்து, அதனை இடது மார்பின் அடிப்பாகத்தில் உள்ளே அழுத்தித் தள்ளி, மார்பின் கருமையான பாகத்தின் அடிப்பக்கம் கோப்பையின் உள் வரம்பில் படும்படி பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு வலது கையின் பெருவிரலைக் கருத்த பாகத்தின் மேல் பக்கத்தின் விளிம்பில் வைத்து, முதலில் உள்பக்கமாகவும், பிறகு காம்பை நோக்கிக் கிழ்ப்பக்கமாகவும் அழுத்தவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் மார்பின் கருமையான பாகம் வலதுகையின் பெருவிரலுக்கும், கோப்பையின் உள் விளிம்புக்கும் இடையே அழுத்தப்பட்டு, அதனடியில் இருக்கும் பால் காம்பின் வழியாக வெளியில் கொண்டுவரப்படுகிறது. இந்த முறையில் விரலைக் கிழ் நோக்கிக் கருத்த தோலின் மேலாவது அல்லது காம்பின் மேலாவது கொண்டுவரவேண்டிய அவசியமில்லை.

இந்த முறையை நன்கு பயின்ற பிறகு, 20 நிமிடங்களுக்குள்

Koviloor Digital Library

மார்பிலுள்ள பால் முழுவதையும் வெளியில் அகற்ற முடியும். ஆரம்பத்தில் அதிகப் பால் இருக்கும்போது, தூறல் போல பால்



வெளிவரும். பிறகு மார்பில் பால் குறைந்தவுடன் அது சொட்டுச் சொட்டாக வெளிவரும்.

139. மார்புப் 'பம்பு' அல்லது பால் வெளியகற்றும் குழாய்: இதில் மூன்று விதங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளில் கண்ணாடியால் குழாய்போல் செய்யப்பட்டு, அதன் ஒரு பக்கத்தில் ரப்பர் பல்பு (Bulb) ஒன்று பொருத்தப்பட்ட கருவிதான் மிகவும் மலிவானதும், எளிதானதுமாகும். இந்தக் குழாயை மார்பின்மேல் வைத்து அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு, ரப்பர் பல்பை விட்டு விட்டு அழுத்தினால், மார்பிலுள்ள பால், கண்ணாடிக் குழாய்க்குள் இழுக்கப்படும். இந்தக் குழாயைத் தவிர மின்சாரத்தினால் இயங்கும் குழாய்களும் உள்ளன.

140. காம்புக் குல்லாய் (Nipple Shield): அதாவது மார்புக் காம்பைப் பாதுகாக்கும் மூடி. இது முன்பக்கம் ரப்பர் காம்பு பொருத்தப்பட்ட ஒரு சிறிய கண்ணாடிக் குழாய். இதன் அடிப் பாகம் மட்டும் மார்பின் முன்பக்கத்தில் வைக்கப்படுதவற்காகச் சற்று அகலமாக இருக்கும். மார்புக் காம்பில் புண் இருந்தாலும், அல்லது காம்பு தட்டையாக இருந்தாலும், இந்த மூடியைப் பயன்படுத்தலாம். இதை மார்பின்மேல் வைத்து, குழந்தை அதன் ரப்பர் காம்பைச் சப்பும்போது, குழாய்க்குள் இருக்கும் காற்று அகற்றப்படுவதால், மார்பின் காம்பும் அதைச் சுற்றிலுமுள்ள கருத்த பாகமும், குழாய்க்குள் இழுக்கப்படுகிறது. அதிலிருக்கும் பால் வெளிப்பட்டு ரப்பர்க் காம்பின் வழியாகக் குழந்தையின் வாய்க்கு வருகிறது.

Koviloor Digital Library

தாய்ப்பாலை மறக்கடித்தல்

தாய்ப் பாலிலிருந்து வேறு உணவு முறை மாற்றுவது குழந்தைக்கு மட்டுமல்ல தாய்க்கும், உடலை மட்டுமன்றி உணர்ச்சியையும் பாதிக்கும் ஒரு பிரச்னையாகும்; தாய் நலக்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள நெருங்கிய உறவு குறைந்துவிடும் என்று கருதக்கூடும்; எனவே படிப்படியாகத்தான் மறக்கடிக்க வேண்டும்.

141. தாய்ப்பால் குறைவாக இருக்கும்போது மறக்கடித்தல்: தாய்ப்பால் குறைவாக இருக்கும்போது, குழந்தைக்குப் பாலை மறக்கடிப்பது எளிது. ஏனெனில் அப்பொழுது தாய்ப்பாலை நிறுத்திய பின் மார்பில் சிறிதளவு வீக்கந்தான் ஏற்படும். அதிக வீக்கம் ஏற்பட்டாலும், 15 அல்லது 30 விநாடிகளுக்கு மட்டும் பால் கொடுத்தால், வீக்கம் குறைந்துவிடும்.

ஆனால் தாய்க்குச் சற்று அதிக அளவு பால் இருந்தால் படிப் படியாகத் தாய்ப் பாலை மறக்கடிப்பது நலம். முழுமையாகத் தாய்ப்பாலை நிறுத்திய பின்னர், ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களில், மார்புகளில் அதிகப் பால் கட்டிக்கொள்ளவில்லையென்றால், தாய்ப்பாலை அறவே நிறுத்திப் புட்டிப்பால் ஆரம்பித்து விடலாம். (164-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டுள்ள முறையைப் பின்பற்றலாம்.) ஆனால், பால் கட்டிக்கொண்டு வலித்தால் ஒரு முறை சிறிது நேரம், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கலாம்.

142. குழந்தைக்குத் திடீரெனத் தாய்ப்பாலை மறக்கடித்தல்: தாய் திடீரென நோய்வாய்ப்படும்போதும், வெளியூர் செல்ல நேரும்போதும், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் உடனடியாக மறக்கடிக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. எந்தெந்த நோய் ஏற்பட்டால், தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தடுக்கவேண்டும் என்று டாக்டரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். தாய், தண்ணீர் முதலிய பானங்கள் குடிப்பதைக் குறைத்துக்கொண்டு, மார்புகளை மிகவும் இறுக்கமாக ஒரு துணியால் கட்டி வைக்கவேண்டும். தேவைப்பட்டால், மார்புகளின் மீது 'பனிக்கட்டிப் பையை' (Ice Bag) வைக்கலாம். இந்த முறை மிகவும் வசதியற்றது. ஆகையால், மார்புகளில் பால் கட்டிக்கொள்ளும்போது, கைகளால் அழுத்தி, அல்லது பால் அகற்றும் குழாயைப் பயன்படுத்தி, அவைகளில் உள்ள பாலை வெளியில் எடுத்துவிடுவது எளிதான முறையாகும். பால் உற்பத்தியைக் குறைக்கக்கூடிய மருந்து வகைகளையும், டாக்டரைக் கேட்டு உட்கொள்ளலாம். (164-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டுள்ள உணவு முறையைக் கையாளலாம்.)

143. ஓராண்டு முடிவின் அண்மையில், குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலை மறக்கடித்து, கோப்பையிலிருந்து பால் குடிக்கக் கற்றுக் கொடுத்தல்: தாயிடம் பால் மிகுதியாக இருந்தால், குழந்தைக்கு 6, 7 திங்கள்கள் வரையில், தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். அதன் பின்னர், 6 திங்களிலிருந்து 10 திங்கள் வரையில், படிப்படியாகக்

Koviloor Digital Library

குழந்தைக்குக் கோப்பையிலிருந்து பால் குடிக்க பழக்கிக்கொடுக்கலாம். 6-வது திங்களிலேயே, கோப்பையைத் தானாகவே பிடித்துக்கொள்ள குழந்தைக்குப் பழக்கிக் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும், கோப்பையிலும், சிறிதளவு பால் முதலில் கொடுத்துவிட்டு, பிறகு தாய்ப்பாலும் கொடுக்கலாம். போகப் போக, ஒரு வேளை தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகக் கோப்பையிலிருந்து, பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். பிறகு, ஒவ்வொரு வேளையாக, தாய்ப்பாலைத் தவிர்த்து, கோப்பைப் பாலின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும். இதற்கிடையில் குழந்தைக்குப் பல் முளைத்தல், சளி, பேதி போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டால், குழந்தை மீண்டும் தாய்ப்பால் குடிக்க விரும்புவது இயற்கையாதலால், இதில் தவறில்லை. மேலும், தாய்ப்பாலை மறக்கடிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, குழந்தையின் வாழ்க்கையில், வீடு மாற்றுதல் போன்ற வேறு எந்தவிதமான மாறுதல்களும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பால் மறக்கடிக்கும்போது, மார்பில் பால் கட்டிக்கொண்டால் 15 அல்லது 30 விநாடிகளுக்கு மட்டும், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்து, வீக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு வேளையும், சுமார் 4 அவுன்சு பாலாவது குழந்தை கோப்பையிலிருந்து குடித்தால், தாய்ப்பாலை அறவே நிறுத்தலாம்.

குழந்தை ஒரு வயதடையும்போது, தாய்ப்பாலை அறவே மறக்கடித்துவிடுவது நலம். அதன் பிறகும் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுத்தால், குழந்தை எப்பொழுதுமே, தாயின் ஆதரவிலேயே இருக்க விரும்பும் கெட்ட பழக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. (பால் மறக்கடித்தல் பற்றிய மற்ற குறிப்புகளை 222-இல் இருந்து 228-ஆம் பிரிவுகள் வரை காணவும்.)

144. முதல் 6 திங்கள்களிலேயே தாய்ப்பாலை மறக்கடித்து, புட்டிப்பால் ஆரம்பித்தல் : ஒரு வயது முடிவின் அண்மையில், குழந்தை தாய்ப்பாலை மறந்து, கோப்பையிலிருந்து பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும் வரையில், தாய்ப்பால் கொடுக்கச் சில தாய்மார்கள் விரும்புவதில்லை. வேறு சில தாய்மார்களிடம், போதிய அளவு பால் இருப்பதில்லை. தேவையான அளவு பால் கிடைக்கப்பெறுவிடில், குழந்தை பசியால் அழுவதுடன், எடையிலும் அதிகரிப்பதில்லை. இத்தகைய குழந்தைகள், புட்டிப்பால் குடிக்க ஆரம்பத்தில் எவ்விதத் தயக்கமும் காண்பதில்லை.

தாய்ப்பால் குறைய ஆரம்பிக்கும்போது, ஒவ்வொரு வேளையும், முதலில் பால் கொடுத்த பின்னர், தேவையான அளவு புட்டிப் பாலும் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு, மாலை 6 மணிக்குக் கொடுக்கவேண்டிய தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிடவேண்டும். இரண்டு நாட்கள் சென்ற பின்னர், காலை 10 மணிக்குக் கொடுக்கும் தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிடவேண்டும். அதன் பின்னர், இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக் கொருமுறை, மற்ற வேளைகளிலும்,

Koviloor Digital Library

றிற்க் கண்ட முறைப்படி, தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிட வேண்டும். பிற்பகல் 2 மணி, இரவு 10 மணி, விடியற்காலை 6 மணி.

பால் மிகுதியாக இருக்கும் தாய்மார்கள், எவ்வளவு நாட்கள் வரைக் குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் கொடுப்பது நலம் என்று அறிய ஆவலுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது, தூய்மையானது என்ற நன்மைகளால், தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் கொடுக்கப்படுவது நலம். தாய்ப்பால் எப்பொழுதுமே திடீரெனப் பலனற்றதாக மாறிவிடுவதில்லை. எப்படி இருந்தபோதிலும், 3 திங்கள் முடிவிற்குள், குழந்தையின் ஜீரணப்பை முதலிய உள் உறுப்புக்கள் சரிவர இயங்க ஆரம்பித்து விடுவதால், மூன்றுவது திங்களிலிருந்தே, புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். மிகுந்த வெப்ப காலத்தில், தாய்ப் பாலை மறக்கடிக்க ஆரம்பிக்காமல் இருப்பது நலம். 4, 5 அல்லது 6 திங்கள்கள் வரையிலும் கூடத் தாய்ப்பால் கொடுத்து, அதன் பின்னர், புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

தாய்ப்பால் மிகுதியாக இருக்கும்போது, தாய்ப்பாலை ஆரம்பத்திலிருந்து, சிறிது சிறிதாக, அதாவது, ஒவ்வொரு வேளையாக மறக்கடிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். முதலில், மாலை 6 மணிப் பாலை நிறுத்தி, புட்டிப்பால் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு, காலை 10 மணி, பிற்பகல் 2 மணி, காலை 6 மணி, இரவு 10 மணி ஆகிய வேளைகளிலும், அதே வரிசை முறையில், ஒவ்வொரு வேளை தாய்ப்பாலாக இரண்டல்லது 3 நாட்களுக்கொரு முறை மறக்கடித்து, புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். இரவு 10 மணிக்குக் கொடுக்கும் தாய்ப்பாலைத்தான் இறுதியில் மறக்கடிக்கவேண்டும். குழந்தைக்குப் பால் மறக்கடித்த பின்னர் தாய்க்கு மார்புகளில் பால் கட்டிக்கொண்டால், ஒரு சில விநாடிகளுக்கு மட்டும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்து, வீக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது, கைகளாலேயே அமுத்தி, மார்பிலுள்ள பாலை அகற்றிவிடலாம்.

145. புட்டிப்பால் குடிக்கக் குழந்தை மறுத்தல்: சில குழந்தைகள் புட்டிப்பாலைக் குடிக்க விரும்பாமல் இருக்கலாம். அத்தகைய குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலுக்கு முன்னர் ஒன்று அல்லது 2 வேளைகள், புட்டிப்பால் கொடுக்க முயல வேண்டும்.

அப்பொழுதும், புட்டிப்பால் குடிக்கக் குழந்தை மறுத்தால், பிற்பகல் 2 மணிக்குக் கொடுக்கும் தாய்ப்பாலை நிறுத்தி, மாலை 6 மணிக்குக் குழந்தை அதிகப் பசியுடனும், நீர்வேட்கையுடனும் இருக்கும்போது, புட்டிப்பால் கொடுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுதும் மறுத்தால், தாய்ப்பால்தான் கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிடில், தாய்க்கும் மார்புகள் வீங்கிவிடக் கூடும். ஆனால், பல நாட்களுக்குப் பகல் 2 மணித் தாய்ப்பாலுக்குப் பதில், புட்டிப் பாலைக் கொடுக்க முயற்சி செய்து கொண்டே வந்தால், நாளடைவில், குழந்தை புட்டிப்பால் குடிக்கப் பழகிவிடும்.

Koviloor Digital Library

அப்பொழுதும், புட்டிப்பாலைக் குழந்தை விரும்பாவிடில், ஒருவேளை விட்டு அடுத்த வேளையாக, ஒரு நாளில், 3 வேளை தாய்ப்பாலை நிறுத்தி, குழந்தைக்கு மிக்க பசி ஏற்படும்படிச் செய்ய வேண்டும். குழந்தை பசியால் கீழ்ப்படியுமளவுக்குத் தாய்ப்பாலை அறவே நிறுத்தி, அதன் பின்னர், புட்டிப்பால் ஆரம்பிப்பதை, இறுதியில் கையாளவேண்டிய முறையாகக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், இந்த முறை தாய்க்கும், சேய்க்கும் மிகவும் கடினமானதொன்றாகும்.

தாய்ப்பால் நிறுத்திய பின்னர், பால் அகற்றும் குழாயைப் பயன்படுத்தியோ அல்லது கையால் அழுத்தியோ, வலியும், வீக்கமும் குறையுமளவுக்கு மார்பிலிருந்து பாலை அகற்றிவிடலாம்.

புட்டிப்பால்

பாலில் பலவகை

146. புட்டிப்பால் என்றால் என்ன? : பசும்பால், தண்ணீர், சர்க்கரை ஆகிய மூன்றும் சேர்ந்த உணவுதான் 'ஃபார்முலா' (Formula) அல்லது 'புட்டிப்பால் உணவு' எனப்படுவது. பசும் பாலின் தன்மையையும், உணவுச் சத்தையும் தாய்ப்பாலில் உள்ளதைப்போலவே செய்வதற்குத்தான், பசும்பாலுடன் குறிப்பிட்ட அளவு தண்ணீரும், சர்க்கரையும் கலக்கவேண்டும். சில வேளைகளில், பசும்பாலே 'பாஸ்டியர்' முறையின்படி காய்ச்சப்பட்டோ அல்லது மாவாக்கப்பட்ட மாவுப்பாலாகவோ கிடைக்கலாம். இவை ஒவ்வொன்றிலும் வெவ்வேறு விதமான நன்மைகள் இருக்கின்றன. சர்க்கரையிலும் பழுப்புச் சர்க்கரை, வெள்ளைச் சர்க்கரை, சர்க்கரைப் பாகு போன்ற பலவகைகளையும் பயன் படுத்தலாம்.

பலவிதமான நோய்க்கிருமிகள் பாலில் உயிர் வாழக்கூடும்; ஆகையால், புட்டிப்பால் உணவையும், புட்டியையும் முதலில் கிருமிகளை அகற்றும் வகையில் கவனமாகத் தூய்மை செய்ய வேண்டும் (Sterilize). முதல் நாள் சில கிருமிகள் மட்டும் புட்டிப் பாலில் புகுந்திருந்தால், அதே பாலை, மறுநாள் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதற்குள் கிருமிகளின் எண்ணிக்கை மிகவும் பெருகி இருக்கும். ஆகையால் பாலை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்துச் சரியான முறையில் பாதுகாப்பில் வைக்கவேண்டும்.

சாதாரணமாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடிய

Koviloor Digital Library

புட்டிப்பால் உணவுவகைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. குழந்தையின் தேவைக்கும், கிடைக்கும் பால் வகைக்கும் தக்கவாறு தாய்மார்கள் அவரவர் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த பால் உணவு எது என்பதை அவரவர் டாக்டர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

147. 'எவாப்பரேட்' செய்த பால் (Evaporated Milk): அதாவது பாதிக்குமேற்பட்ட தண்ணீர் எடுக்கப்பட்ட பால் என்று பொருள். மேல் நாடுகளில், இது டப்பிகளில் அடைக்கப்பட்டுக் கிடைக்கின்றது. இந்தப் பால் டப்பிகளில் அடைக்கப்படும்போது, நன்முகக் காய்ச்சப்பட்டு நோய்க்கிருமிகள் இல்லாதபடி தூய்மை செய்யப்பட்டு விடுவதால், இந்த டப்பிகளை எப்பொழுது திறந்தாலும் அதிலுள்ள பால் கெடாமலிருக்கும். மேலும், இந்தப் பால் பசும்பாலைவிட மலிவாகக் கிடைக்கிறபடியாலும், எளிதில் சீரணிக்கக் கூடியதாக இருப்பதாலும், குழந்தையை வெளியூர்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது, இந்தப் பாலைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

புதிதாகக் கறந்த பசும்பாலின் சுவை, இந்தப் பாலுக்கு இருக்காதாகையால், சில குழந்தைகளுக்கு இதனிடத்து விருப்பமில்லாமலிருக்கலாம்.

'எவாப்பரேட்' செய்த பால், பசும்பாலைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகச் சத்துள்ளதாகையால், இந்தப் பாலுடன் சம அளவு தண்ணீர் கலந்து கொள்ள வேண்டும். 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலிலேயே பல வகைகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் எந்த வகையை வேண்டுமானாலும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

148. 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலிலேயே மாவுப்பாலும் கிடைக்கின்றது: இந்தப் பாலில் சற்று அதிகச் சர்க்கரை அல்லது குறைந்த புரதசத்துப் போன்ற சிறு மாறுதல்கள் இருக்கக்கூடுமாகையால் இந்தப் பால் வகைகளை டாக்டருடன் ஆலோசித்த பிறகுதான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

149. 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சிய பால் (Pasteurized milk): இந்தப் பால் 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி அதிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் சாகுமளவுக்கு நன்முகக் காய்ச்சிப் புட்டியிலிடப்பட்ட பசும்பால் ஆகும். குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் கொடுக்க விரும்பினால், முதலில் அதை மேற்கூறிய வகையில் காய்ச்சிவிட வேண்டும்.

150. ஒரே தன்மையானதாகச் செய்யப்பட்ட பால் (Homogenized milk): இந்தப் பாலும் 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சப்பட்ட பால். ஆனால், இதிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து, மிகச்சிறிய அணுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருப்பதால், இந்தப் பாலைக் குழந்தையால் எளிதில் சீரணிக்க முடியும். மேலும் புட்டியின் ரப்பர் காம்பினை இந்தப் பால் பிசுபிசுப்பாக்காது.

151. வைட்டமின் 'டி' சத்துக் கொண்ட பால்: இது சில பகுதி

Koviloor Digital Library

களில் கிடைக்கிறது. இந்தப் பாலும் 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சப்பட்டதேயாகும்.

152. பச்சையான பால் (Raw Milk) : இது புதிதாகக் கறந்த பசும்பால்; காய்ச்சப்படாதது. தொண்டைப் புண், பேதி, காசநோய் போன்ற நோய்களைக் கொடுக்கக்கூடிய கிருமிகள் பாலில் இருக்கக்கூடுமாகையால், பசும்பாலைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னால், 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். உயர்ந்த சீமைப் பசுக்களின் பால் அதிக உணவுச் சத்துள்ளதாகையால், அது குழந்தையின் சீரணத்தைப் பாதிக்கக்கூடும். ஆகையால் இந்தப் பாலைக் காய்ச்சும்போது, அதன்மேலே படரும் பால் ஆடையை எடுத்துவிட்டுப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

153. தனிப்பால் அல்லது முழுப்பால் (Whole Milk) : குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் புட்டிப்பால் உணவு வகையின் தன்மையைப்பற்றிக் குறிக்கப்படும் சொற்றொடர் இது. இதில் பாலிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து, பால் முழுவதும் நன்றாகக் கலந்திருக்கும். 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சப்பட்ட பால் கொண்ட பால் புட்டியை நன்றாகக் குலுக்கினால், அதிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து, பால் முழுவதிலும் நன்றாகக் கலந்து பரவிவிடும். பாலைக் கொடுப்பதற்கு முன்னால் இங்ஙனம் புட்டியைக் குலுக்காவிட்டால், புட்டியின் மேல்பாகத்திலுள்ள பால் அதிகக் கொழுப்புச் சத்துக் கொண்டதாகவும், அடியிலுள்ள பால் தண்ணீரைப் போலவும் இருக்கும். ஆனால் ஒரே தன்மையாகச் செய்யப்பட்ட பாலைக் (Homogenized Milk) குலுக்கவேண்டியதில்லை.

154. பாதி வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் (Half-skimmed Milk) : குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு, 5 பவுண்டு எடை அடையும்வரை, பாதி வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் கொடுக்கலாம். குறைமாதக் குழந்தையால் இந்தப் பாலை எளிதில் சீரணிக்க முடியும். இந்தப் பால், மாவுப் பாலாக(Powdered milk) டப்பிகளில் அடைக்கப்பட்டு விற்கப்படுகிறது. ஒரு பெரிய மேஜைக் கரண்டியளவு (Table spoon) மாவுப் பாலுக்கு, இரண்டு அவுன்சுகள் தண்ணீர் விதம் கலந்து, இந்தப் பாலைப் பயன்படுத்த வேண்டும். (இதைப்பற்றிய விளக்கங்களுக்கு 156-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) சில கம்பெனிகளில் இந்தப் பால்புட்டிகள் விற்கப்படுகின்றன. வேண்டுமானால் நாமே முழுப்பாலில் இருந்து, கடையும் ஸ்பூன் கரண்டி மூலம், பாதிப் பாலாடையை நீக்கிப் பின் பயன்படுத்தலாம்.

155. எல்லா வெண்ணெயும் எடுக்கப்பட்ட பால் (Skimmed milk) : குழந்தைக்குப் பேதி முதலிய சீரணக் கோளாறுகள் இருக்கும்போது, இந்தப் பாலை உபயோகிக்க வேண்டும். ஏனெனில், கொழுப்புச்சத்து எடுக்கப்பட்ட பாலைக் குழந்தையால் எளிதில் சீரணிக்க முடியும். இந்தப் பாலும், பால் தூளாகக் கடைகளில் கிடைக்கிறது. ஒரு பெரிய கரண்டியளவு மாவுக்கு 2 அவுன்சு

Koviloor Digital Library

தண்ணீர் வீதம் கலந்து பயன்படுத்த வேண்டும். குழந்தைக்குப் பேதி இருந்தால், அதே அளவு மாவுக்கு, 4 அவுன்சு தண்ணீர் கலந்து கொள்ளவேண்டும். (156-ஆம் பிரிவைக் காண்க.) பேதி அதிகமாயிருந்தால் அரைக் கரண்டி மாவுப்பாலுக்கு 4 அவுன்சு தண்ணீர் ஊற்றிக் கொடுக்க வேண்டும்.

156. தூள் செய்யப்பட்ட பால் அல்லது பால் மாவு (Powdered milk) : இந்தப் பாலைப் பசும்பால் கிடைக்காத ஊர்களிலும், பயணக் காலங்களிலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மாவுப்பால் பசும்பாலை விடவும், 'எவாப்பரேட்' செய்யப்பட்ட பாலைவிடவும் மிகுந்த விலையுள்ளது. ஒரு பெரிய மேஜைக் (Table spoon) கரண்டி அளவு மாவுக்கு இரண்டு அவுன்சு தண்ணீர் ஊற்றிக் கலந்து கொள்ளவேண்டும். நாளொன்றுக்கு 10 அவுன்சு 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலுடன், 20 அவுன்சு தண்ணீரும், 2 பெரிய மேஜைக் கரண்டி அளவு சர்க்கரையும் கலந்து ஒரு குழந்தைக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால், அதே குழந்தைக்கு, 10 பெரிய ஸ்பூன் கரண்டி அளவு பால் மாவுடன், 2 பெரிய ஸ்பூன் சர்க்கரையும் 30 அவுன்சு தண்ணீரும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

தேவையான அளவு தண்ணீரை முதலில் கொதிக்கவைத்து, அதில் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு, தண்ணீர் சற்று ஆறியவுடன் பால் மாவைத் தண்ணீரின் மேல் கொட்டி, தூய்மையான ஒரு கரண்டிக் காம்பால் நன்றாக அடித்துப் பாலைக் கலக்கவேண்டும். பால்மாவு டப்பியை ஒரு முறை திறந்த பின்னர், அதைக் குளிரவைக்கும் பெட்டியில் (Refrigerator) வைக்கவேண்டும்.

இதுவரை தூள்செய்யப்பட்ட முழுப்பாலைப் (Powdered whole milk) பற்றிச் சொல்லப்பட்டது. இதைத் தவிர பாலிலுள்ள வெவ்வேறு சத்துக்களின் அளவுகள் மாற்றப்பட்ட பால்வகைகளும் இருக்கின்றன. இவைகளை ஒரு டாக்டரின் பார்வையின் கீழ்த்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

157. 'லேக்டிக் அமிலம்' பால் (Lactic-acid milk) : இது புளிப்பான பால். இதை இரண்டு வகைகளில் தயாரிக்கலாம். ஆஸ்பத்திரிகளிலோ, அல்லது ரசாயன விடுதிகளிலோ லேக்டிக் அமிலம் உண்டாக்கக் கூடிய கிருமியை நன்றாகக் காய்ச்சப்பட்ட பாலில் போட்டோ அல்லது பாலுடன் லேக்டிக் அமிலம் கலந்தோ இந்தப் பாலைத் தயார் செய்கின்றனர். மற்றொரு வகை லேக்டிக் அமில ரசாயனச் சரக்கைப் பாதித் தண்ணீர் நீக்கப்பட்ட பாலில் வீட்டிலேயே கலந்து கொடுப்பது.

இந்தப் பால் எளிதில் சீரணிக்கப்படுவதால், இதை வாந்தி, பேதி, இன்னும் மற்ற வயிற்றுக் கோளாறுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். மேலும் இதில் நோய்க்கிருமிகள் உண்டாவதில்லை. இதைத் தயாரிப்பதிலும் வழக்கமான முறையையே கையாளவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

'லேக்டிக் அமிலம்' பாலைத் தயாரிக்கும் விதம்: பாலை ஒரு பாத்திரத்திலும், தண்ணீரையும், சர்க்கரையையும் வேறொரு பாத்திரத்திலும் நன்றாகக் காய்ச்சி, பிறகு ஆறவைத்துக் குளிர்ச்சியடையச் செய்யவேண்டும். தண்ணீரும் சர்க்கரையும் உள்ள பாத்திரத்தில் ஒரு சிறிய ஸ்பூன் கரண்டி அளவு 'யூ. எஸ். பி லேக்டிக் அமிலம்' (U. S. P. Lactic Acid) சேர்க்க வேண்டும். அமிலம் சேர்க்கப்பட்ட தண்ணீரை மெதுவாகப் பாலில் (பாலை ஒரு கரண்டிக் காம்பால் கலக்கிக்கொண்டே) ஊற்றவேண்டும். முடிந்தால் வேறு ஒருவரை அமிலம் சேர்க்கப்பட்ட தண்ணீரைப் பாலில் ஊற்றச் சொல்லித் தாய் அதை விடாமல் கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் பாலின் எல்லாப் பக்கத்திலும், அமிலம் ஒரே அளவாகக் கலக்கப்பட்டிருக்கும்.

இந்தப் பாலைத் தயாரித்த பின்னர், புட்டியில் ஊற்றிப் புட்டியைச் சுடுநீர் உள்ள பாத்திரத்தில் வைத்து, அதிலுள்ள பாலைச் சூடாக்கவேண்டும்; ஆனால் இந்தப் பாலை மீண்டும் கொதிக்க வைக்கக்கூடாது. புட்டியின் ரப்பர்க் காம்பில் உள்ள துளையைத் தேவைப்பட்டால் பெரிதாக்கிக் கொள்ளலாம்.

பெரிய நகர்ப்புறங்களில், கடைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட லேக்டிக் அமிலப்பாலே கிடைக்கக்கூடும். ஆனால் விலை மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

158. **சோயாபீன் மாவு :** மேற்சொல்லிய பால்வகைகள் ஒத்துக்கொள்ளாத குழந்தைகளுக்குச் 'சோயாபீன், மாவுச் (சோயா அவரை) சர்க்கரை முதலியன கலந்தும் உணவு தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இவைகட்குக் காம்பின் துளைகளைப் பெரிதாக்கவேண்டும்.

வெவ்வேறுவித சர்க்கரைகள்

குழந்தையின் பால் உணவில் சர்க்கரை தேவைதானா என்பதையும், எந்தவிதச் சர்க்கரையைக் கலந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் டாக்டரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

159. **சாதாரண வெள்ளைச் சீனிச் சர்க்கரை (Cane Sugar) :** இந்தச் சர்க்கரையே பாலில் கலக்க ஏற்றது. நாளொன்றுக்குச் சுமார் 2 அல்லது 3 பெரிய ஸ்பூன் கரண்டி அளவு சர்க்கரையைப் பாலுடன் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

160. **பழுப்புச் சர்க்கரை (Brown Sugar) :** குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கும்போது இந்தச் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தலாம். பழுப்புச் சர்க்கரையிலும் வெள்ளைச் சர்க்கரையைப் போலவே ஒரே அளவு உணவுச் சத்து இருக்கிறது.

161. **சர்க்கரைப் பாகு (Corn Syrup)** இது கிடைத்தால் அடிக்கடி வயிற்றில் காற்று சேரும் குழந்தைகளுக்குப் பயன்படுத்த

Koviloor Digital Library

லாம். இதையும் வெள்ளைச் சர்க்கரையின் அளவைப் போலவே, 2 அல்லது 3 பெரிய ஸ்பூன் கரண்டி அளவு, ஒரு நாள் முழுவதிலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

162. 'டெக்ஸ்ட்ரின், மால்டோஸ்'(Dextrin & Maltose preparations) எனப்படும் சர்க்கரை வகைகள் : இவைகள் மாவாக இருக்கும்; விலையும் அதிகம். இதில் வெள்ளைச் சர்க்கரையில் உள்ள உணவுச் சத்தில் பாதியளவுதான் உணவுச்சத்து இருக்கிறபடியால், வெள்ளைச் சர்க்கரையைப்போல் இரண்டு பங்கு மாவுச் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

163. 'லேக்டோஸ்' (Lactose) : தாய்ப்பாலிலும் பசும்பாலிலும் இயற்கையாகக் காணப்படும் சர்க்கரைதான் 'லேக்டோஸ்' எனப்படும். இந்தச் சர்க்கரையும் விலை அதிகம். மேலும் ஒரு ஸ்பூன் வெள்ளைச் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்த வேண்டியபோது, $1\frac{1}{4}$ ஸ்பூன் 'லேக்டோஸை' யும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

அவசரத் தேவைக்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய பால் உணவு (Formulas for emergency use)

ஒரு குழந்தையின் வயது, எடை, எடை அதிகரிக்கும் விகிதம், சீரணசக்தி முதலியவற்றைக் கணக்கெடுத்துதான், அந்த வயதுள்ள குழந்தைக்கு எவ்வளவு பால், தண்ணீர், சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும் என்பதை, டாக்டர் ஒவ்வொரு தாய்க்கும் சொல்லுவார். ஆனால் டாக்டரோ வேறு எந்தவித மருத்துவ வசதியோ இல்லாத ஊர்களில், சாதாரணமாக, உடல் நலத்துடன் இருக்கும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் கீழ்க்கண்ட விதங்களாகப் பால் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

164. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கும், அதிகப் பசி இல்லாத குழந்தைக்கும் தகுந்த புட்டிப்பால் உணவுத் தயாரிப்பு (Weak Formula) :

'எவாப்பரேட்' செய்த பால் (அல்லது பசும்பால்)	10 அவுன்சுகள்
தண்ணீர்	20 ,,
சர்க்கரை	2 மேஜைக் கரண்டியின் சம அளவு

இவைகளைக் கலந்து, ஒரு நாளைக்கு 30 அவுன்சு பால் உணவு தயாரிக்கலாம். குழந்தைகள் 9 அல்லது 10 பவுண்டு எடை அடையும் வரையில் இந்த அளவு பால் கொடுக்கலாம்.

இந்தப் பாலை எத்தனை வேளைகளில் எத்தனை அளவுகளில் கொடுக்கவேண்டும்? 6 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்குப் பகலில் 3 மணி நேரத்திற்கொருமுறை 3 அவுன்சும்(காலையிலிருந்து 6 மணி, 9 மணி, பகல் 12 மணி மாலை 3 மணி, 6 மணி என்ற கணக்கின்படி), இரவில் 4 மணி நேரத்திற்கொரு முறையுமாக இரவு 10 மணி,

Koviloor Digital Library

விடியற்காலை 2 மணி) மொத்தத்தில், 24 மணி நேரத்தில் 21 அவுன்சு பால் தேவைப்படும்.

7 அல்லது 8 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்குப் பகலிலும் இரவிலும், சராசரியாக, 4 மணி நேரத்திற்கொருமுறை 4 அவுன்சு பால் கொடுக்கலாம். (அதாவது காலை 6 மணி, 10 மணி, பிற்பகல் 2 மணி, மாலை 6 மணி, இரவு 10 மணி, விடியற்காலை 2 மணி என்ற கணக்கின்படி கொடுக்கலாம்.)

குழந்தையின் விருப்பத்திற்கும், தேவைக்கும் தக்கவாறு, ஒரு நாளின் மொத்தப் பால் அளவை, ஒவ்வொரு வேளையும், கூட்டியோ குறைத்தோ கொடுக்கலாம்.

அநேக குழந்தைகள் ஆரம்பத்தில் சரியாக 3 அல்லது 4 மணிக்கொருமுறை மட்டும் ஒழுங்காக விழிக்காமல், 24 மணி நேரத்திற்குள் அடிக்கடி விழித்து, அடிக்கடி பால்குடித்தபோதிலும் 21 அல்லது 24 அவுன்சு பாலுக்குமேல் அதிகமாகக் குடிப்பதில்லை.

குழந்தை வளர, வளர, அதிகப் பால் ஒவ்வொரு முறையும் குடிப்பதுடன், பால் குடிக்கும் வேளைகளின் எண்ணிக்கையும் குறைந்துவிடும். ஒரு நாளைக்குக் குழந்தைக்கு 30 அவுன்சு பால் தேவைப்படும்போது, வேளைக்கு 6 அவுன்சுகள் வீதம் 5 வேளைகளிலோ, அல்லது, வேளைக்கு 5 அவுன்சுகள் வீதம் 6 வேளைகளிலோ அல்லது வேளைக்கு 4½ அவுன்சுகள் வீதம் 7 வேளைகளிலோ, குழந்தையின் விருப்பத்திற்கும், பசிக்கும் தகுந்தவாறு புட்டியில் ஊற்றிக் கொடுக்கலாம்.

165. பெரிய குழந்தைகளுக்கு அதாவது சுமார் 10 பவுண்டு எடை அடையும்போது கொடுக்கக்கூடிய புட்டிப்பால் உணவு தயாரிப்பு:

எவாப்பரேட் செய்த அல்லது பசும்பால்	13 அவுன்சுகள்
தண்ணீர்	19 ,,
சர்க்கரை	3 பெரிய மேஜைக் கரண்டிகள்

இவைகளைக் கலந்து வேளைக்கு 5½ அவுன்சு வீதம் 6 வேளைகளிலோ, அல்லது 6½ அவுன்சு வீதம் 5 வேளைகளிலோ அல்லது 8 அவுன்சுகள் வீதம் 4 வேளைகளிலோ, புட்டியில் ஊற்றிக் கொடுக்கலாம்.

166. சத்துக் குறைவான பால்உணவு தயாரித்தல் (Diluting or weakening the formula) பேதி அல்லது பசியின்மை போன்ற கோளாறுகள் இருந்தால், குழந்த ஒவ்வொரு முறையும், புட்டியில் சிறிதளவு பாலைக் குடிக்காமல், நிறுத்திவிடுமாகையால், பாலின் அடர்த்தியைக் குறைக்கவேண்டும்.

மேற்சொன்ன முறையிலேயே பாலைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், ஒவ்வொரு வேளையும், மேற்சொன்ன அளவில் பாதி அளவுப் பாலை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு, அதனுடன், சம அளவு கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் கலந்து கொள்ளவேண்டும். இந்த முறையில் ஓரிரண்டு நாட்களுக்குப் பால் கொடுத்த பின்னர், குழந்தைக்கு நல்ல பசி எடுக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

Koviloor Digital Library

புட்டிப்பால் உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் முறைகள்

புட்டிப்பால் உணவை அநேக முறைகளில் தயாரிக்கலாம். எந்த முறை தாய்க்கு எளிதாகவும், வசதியாகவும் இருக்கிறதோ, அந்த முறையை ஒவ்வொரு தாயும் பின்பற்றலாம்.

பொதுவாக, இரண்டு முறைகளைப் பின்பற்றலாம். ஒன்று, சரியான அளவில் பால், தண்ணீர் சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்து, புட்டியில் ஊற்றிய பின்னர், முடிவில் நோய்க்கிருமிகளை அகற்றும் வகையில் கொதிக்கவைக்கும் முறையாகும். இதை 'டெர்மினல் ஸ்டெரிலைசேஷன்' (Terminal Sterilization) என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள். அதாவது தயாரித்த பால் உணவை முடிவில் கொதிக்கவைக்கும் முறையாகும்.

இரண்டாவது முறையை 'எசெப்டிக்' (Aseptic) அல்லது 'சுத்தமான' முறையென்று சில வேளைகளில் சொல்லுவார்கள். ஏனெனில், இதில் தயாரிக்கப்பட்ட பால், பால் தயாரிப்பதற்கு வேண்டிய பாத்திரங்கள், பால்புட்டி முதலியன தனித்தனியாகக் கொதிக்க வைக்கப்படுகின்றன. பிறகு, கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவிக்கொண்டு, கொதிக்கவைத்த பாலைத் தூய்மையான துணியில் வடிகட்டி, சுத்தம்செய்யப்பட்ட புட்டியில் ஊற்றி ரப்பர்க் காம்பைப் போடவேண்டும்.

பாலில் நோய்க் கிருமிகள் எளிதில் வாழவும், பெருகவும் முடியுமாகையால், மேற்கண்ட முறையில் பால் புட்டி, பாத்திரங்கள் முதலியவற்றைத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்துக் கிருமிகள் இல்லாதவண்ணம், பாலைத் தூய்மையானதாகக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

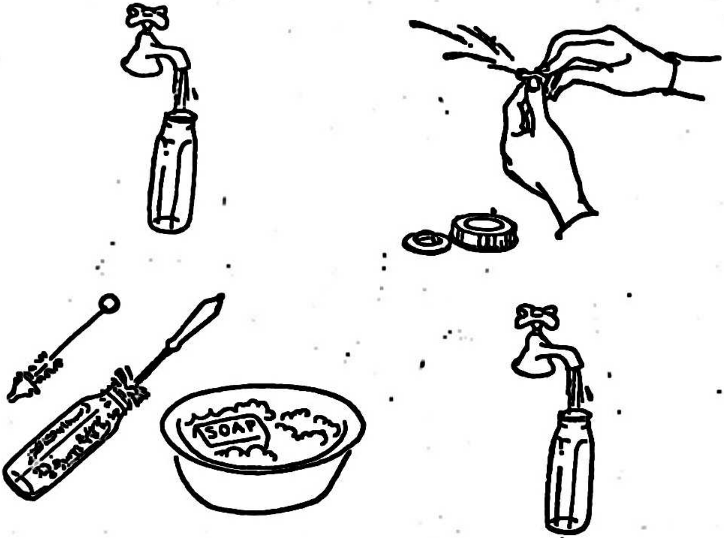
167. பால் கொடுத்தபின்னர், பால் புட்டியையும், அதன் ரப்பர் காம்பையும் பாதுகாக்கும் முறை: பால் கொடுத்த பின்னர், புட்டியையும் காம்பையும், தண்ணீரில் கழுவி. காம்பின் துளை வழியாகத் தண்ணீரைப் பீய்ச்சியடித்து, அதிலுள்ள உலர்ந்துபோன பாலை அகற்றவேண்டும். பிறகு, சோப்புத் தண்ணீர் ஊற்றி, புருசால் (Brush) புட்டியைத் தேய்த்துப் பின்னர் வெந்நீரில் கழுவி உலரவைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் பால் கொடுத்தவுடன், புட்டியைக் கழுவித் தூய்மைப்படுத்துவது எளிதாகும். படங்கள்-அடுத்த பக்கம்.

காம்பு பிசுபிசுவென ஒட்டிக்கொண்டிருந்தால், ஒரு சிறு குச்சியை நாள்தோறும் காம்பின் தலையில் விட்டுத் திருகித் தூய்மைப்படுத்தலாம். (182-ஆம் பிரிவைப் பாக்க.)

புட்டிப்பால் தயாரிப்பு-முடிவில் கொதிக்க வைக்கும் முறை
(Preparing Formula—Terminal Method)

இந்த முறையில், பாலைப் புட்டியில் ஊற்றிய பின்னர்தான், பால், புட்டி யாவும் கொதிக்க வைக்கப்படுகின்றன.

Koviloor Digital Library



168. இதற்குத் தேவையான சாமான்கள் : (48-53 பிரிவுகளில் தேவைப்படும் சாமான்கள் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன).

1. 8-அவுன்சு பால் புட்டி : ஒரு நாள் உணவைப் பகிர்ந்து கொடுக்கத் தேவையான 6 அல்லது 8 புட்டிகள் இந்த முறைக்குத் தேவைப்படுகின்றன. சுடுநீர் கொடுப்பதற்குத் தனிப் புட்டி ஒன்றும் தேவைப்படும்.

2. 6 அல்லது 8 காம்புகளும், புட்டி மூடிகளும் தேவைப்படும்.

3. கண்ணாடி அல்லது பீங்கானில் செய்யப்பட்ட 2 பைன்டு கொள்ளும், அவுன்சு அளவு குறிக்கப்பட்ட ஒரு பாத்திரம். (52-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

4. பால் கலக்க ஒரு பெரிய மேஜைக்கரண்டி (Table Spoon).

5. அளவான சின்ன ஸ்பூன் கரண்டிகள் சிலவும், கரண்டியில் எடுக்கப்பட்ட சர்க்கரை முதலியவற்றைச் சமப்படுத்த ஒரு கத்தியும்.

6. டப்பிகள் திறக்கும் கருவி ஒன்று.

7. பால் புட்டிகளைக் கொதிக்க வைக்க, மூடி போட்ட ஒரு வாளியும், புட்டிகளை வைக்க ஒரு மரச்சட்டத்தில் பொருத்தியுள்ள தட்டும்.

169. புட்டிப்பாலைக் கலக்குதல் (Mixing the Formula): எடுத்துக்

Koviloor Digital Library

காட்டாக, 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலோ அல்லது பசும் பாலோ 10 அவுன்சும், தண்ணீர் 20 அவுன்சும், சர்க்கரை 2 பெரிய ஸ்பூன் கரண்டிகளும் கலந்து 7 புட்டிகளில் 4½ அவுன்சுகள் வீதம் போடவேண்டும் என்று எடுத்துக் கொள்வோம்.



2 பைன்டு கொள்ளும் அளவு பாத்திரத்தில், 20 அவுன்சு குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது சுடுநீர் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.



2 பெரிய ஸ்பூன் கரண்டியளவு சர்க்கரையை இந்தத் தண்ணீரில் போட்டு, கரையும்படி கலக்க வேண்டும்.



டப்பியிலிருந்து பால் எடுக்க வேண்டியிருந்தால் டப்பியின் மேல் பக்கத்தைச் சோப்புத் தண்ணீரால் கழுவிவிட்டு, அதன் இரு பக்கங்களிலும், இரண்டு துளைகள் போட வேண்டும். ஒரு துளை காற்றை உள்ளே செலுத்தும்; மற்றொரு துளை வழியாகப் பால் வெளியில் வரும்.



10 அவுன்சு பசும் பாலையாவது, மேற்சொன்ன டப்பி பாலையாவது, ('2 பைன்ட்') பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்ட 20 அவுன்சு தண்ணீருடன் ஊற்றி, மொத்த அளவை 30 அவுன்சுகளாக்க வேண்டும்.

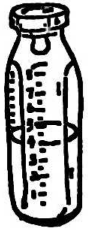


பிறகு, பெரிய ஸ்பூன் கரண்டியால், பாலைக் கலக்கி, 7 புட்டிகளில் புட்டி ஒன்றுக்கு 4½ அவுன்சு வீதம் ஊற்றவேண்டும்.

170. இப்படித் தயாரிக்கப்பட்ட புட்டிப்பாலைக் கொதிக்கவைத்தல்: பால் ஊற்றிய பின்னர், புட்டிகளுக்கு மூடி போடவேண்டும். காம்புக்கு மேல் 'பிளாஸ்டிக்' திருகுமூடி போடவேண்டிய மாதிரி புட்டியாக இருந்தால், ரப்பர்க் காம்பை உள் பக்கமாக (புட்டிக்குள்) திருப்பி வைத்து, மூடியைத் தளர்த்தியாக மூடவேண்டும். பிறகு வாளியில் இரண்டு அங்குல உயரத்திற்குத் தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டு, அதன்மேல் கம்பியால் செய்யப்பட்ட ஒரு வலைபோன்ற

Koviloor Digital Library

தட்டை வைத்து, புட்டிகளை அதன் மேல் அடுக்க வேண்டும்; வாளியை மூடி, அடுப்பின் மேல் வைத்து, அதிலுள்ள தண்ணீரை 15 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு வாளியை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, புட்டிகளை ஆற வைக்கவேண்டும். ஆறியபின்னர், மூடிகளை நன்ருகத் திருகி, புட்டிகளைக் 'குளிர்ச்சி பெட்டியில்' (Refrigerator) வைத்துவிட வேண்டும்.



புட்டியின் வாயில் இழுத்து மாட்ட வேண்டிய ரப்பர் காம்புகளாக இருந்தால், அவைகளை மூடி போட்ட ஒரு சின்ன பாத்திரத்தில், தனியாகக் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு தண்ணீரை இறுத்துவிட்டுக் காம்புகளை உலர வைத்து, உலர்ந்த பின்னர், மீண்டும் பயன்படுத்தும் வரையில், அவைகளைப் பாத்திரத்திலேயே மூடி வைத்துவிட வேண்டும்.



புட்டிப்பால் தயாரிப்பு-எசெப்டிக் முறை (Aseptic Method)

இந்த முறையில், புட்டிகள், காம்புகள், மற்றச் சாமான்கள் முதலியவற்றை முதலிலேயே தண்ணீரில் போட்டு, நன்ருகக் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். புட்டியில் ஊற்ற வேண்டிய பாலையும் ஒருபாத்திரத்தில்விட்டு நன்ருகக் கொதிக்கவைக்கவேண்டும்: பிறகு, இந்தப் பாலை வடிகட்டி, கொதிக்க வைத்து—தூய்மை செய்யப்பட்ட புட்டிகளில் ஊற்றி, சுத்தம் செய்யப்பட்ட ரப்பர்க் காம்புகளைப் போடவேண்டும். மேற்சொன்ன முறையைவிட இந்த முறைக்கு அதிக நேரம் செலவாகிறது—எனினும் இது காம்புத் துளைகளைப் பற்றிய தொல்லைகளை நீக்கிவிடுகிறது.

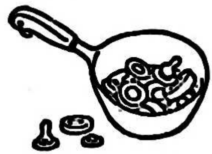
171. தேவையான சாமான்கள்: (48-லிருந்து 53 பிரிவுகள் வரை காணவும்.)

1. எட்டு அவுன்சு பால் கொடுக்கும் புட்டி — 6 அல்லது 8
2. அதே எண்ணிக்கை ரப்பர்க் காம்புகள்.
3. புட்டி மூடிகள்.
4. புனலும், வடிகட்டியும்.
5. டப்பி திறக்கும் கருவி.
6. 2 பைன்ட் கொள்ளத்தக்க அளவுப் பாத்திரம் (52-ஆம் பிரிவு.)
7. சின்ன ஸ்பூன் கரண்டிகள் சில:

Koviloor Digital Library

8. பாலைக் கலக்க நீண்ட காம்புள்ள மேஜைக் கரண்டி.
9. மூடியுடன் கூடிய வாளியும், கம்பியால் பின்னப்பட்ட தட்டும்.

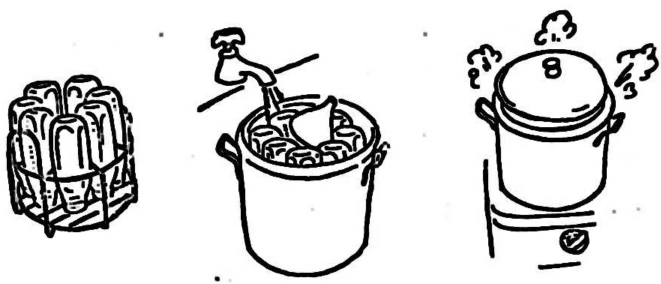
172. புட்டிகளையும் சாமான்களையும் கொதிக்க வைத்தல்: புட்டியின் காம்புகளை மூடி போட்ட தனிப்பட்ட பாத்தி



காம்புகள், குல்லாய்கள் முதலியவற்றைக் கொதிக்க வைத்தல்.

ரத்தில் 3 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு தண்ணீரை இறுத்து விட்டு. மூடியைத் திறந்து ஆறவைக்க வேண்டும்.

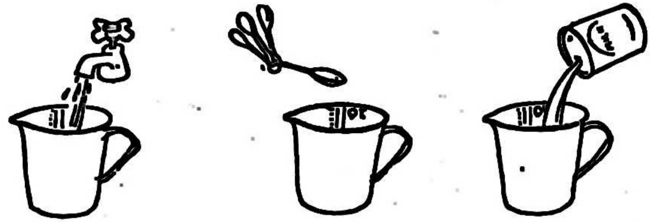
பிறகு கைகளைச் சோப்பு தண்ணீரில் கழுவிக்கொண்டு, புட்டிகளைக் கவிழ்த்துக் கம்பித் தட்டில் அடுக்கி. வாளிக்குள் வைத்து, அதனுடன் புனலையும், வடிகட்டியையும் வைத்து, வாளியை மூடி, அடுப்பின் மேல் ஏற்ற வேண்டும். வாளியின் அடியில் இருக்கும் தண்ணீர், சுமார் 5 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்க வேண்டும். பிறகு, அடுப்பின் மீதிலிருந்து வாளியை இறக்கிப் புட்டிகளை ஆறவைக்கும் நேரத்தில், பாலைக் கலந்து தனிப் பாத்திரத்தில் கொதிக்க வைக்கலாம்.



173. புட்டிப்பால் கலக்கும் முறை: அளவுப் பாத்திரத்தில், தேவையான அளவுக்கு மேல், 2 அவுன்சு தண்ணீர் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் தேவையான அளவு சர்க்கரையைப் போட்டு, நன்றாகக் கரையும் வரை கலக்க வேண்டும். பிறகு இதில் தேவையான அளவு பாலையும் ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, 10 அவுன்சுகள் பசும்பாலுடன், 20 அவுன்சுகள் தண்ணீர் கலந்து, குழந்தைக்கு ஒரு நாளைய உணவு

Koviloor Digital Library

தயாரிக்க வேண்டியிருந்தால், அளவுப் பாத்திரத்தில், 22 அவுன்



சுகள் தண்ணீரும், 10 அவுன்சுகள் பாலும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். (அதிகமாக எடுக்கப்பட்ட 2 அவுன்சு தண்ணீரும் ஆவியாகி விடும்.)

(பாதியளவு தண்ணீர் நீக்கிய பால் டப்பியில் பால் வெளி வரவும், காற்று உட்புகவுமாக இரு துளைகளிருக்க வேண்டும். அதன் மேற்புறத்தைச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவ வேண்டும்.)

ஒரே சீராக்கப்பட்ட ஹோமோஜனைஸ்ட் பாலைத் திறந்தவுடனே உபயோகிக்கலாம்.

பாஸ்டியர் முறைப்படி காய்ச்சப்பட்ட பாலை ஒரு நிமிடம் தலை கீழாகப் பிடித்துப் பின் பாலுடன் ஆடை கலக்கும் வண்ணம் நன்

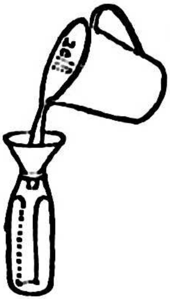




ருகக் குலுக்க வேண்டும். பிறகு அளவுப் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதில் உள்ள பாலைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பால் கொதிவரும்பொழுது அதை மேலே பொங்கி வழிய விடாமல் 5 நிமிட நேரம் ஒரு கரண்டியால் கலக்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். (இந்த முறையில் அளவுப் பாத்திரமும், கரண்டியும் பால் கொதிவரும் பொழுதே கொதிக்க வைக்கப்பட்டுத் தூய்மை செய்யப் படுவதால் இவைகளை ஆரம்பத்தில் தனியாகத் தூய்மை செய்யத் தேவையில்லை.)

174. பாலைப் புட்டிகளில் ஊற்றுதல்: புட்டிகளைக் கொண்ட பாத்திரம் ஆறியவுடன், அதை அடுப்பிலிருந்து அகற்றி ஒரு மேஜை மீது வைத்துக் கொள்ளலாம். பாத்திரத்தின் மூடியை அகற்றி அதன் மேல் பக்கம், மேஜை மீது படும்படி திருப்பி வைக்க

Koviloor Digital Library



வேண்டும். புனலையும், வடிகட்டியையும், பாத்திரத்தின் மூடியின் உள் பக்கத்தில் வைக்கவேண்டும்.

புட்டிகளின் வாயிலும், புனலின் உள்பக்கத்திலும், வடிகட்டியிலும், கைபடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிறகு, புட்டிகள் கொண்ட கம்பித் தட்டை வெளியில் எடுத்து, அதிலுள்ள புட்டிகளை நிமிர்த்தி, ஒவ்வொன்றாக மேஜைமீது அடுக்கி வைக்க வேண்டும்.

புனலையும், வடிகட்டியையும் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு புட்டியிலும் தேவையான அளவு பாலை ஊற்றவேண்டும்.

பிறகு புட்டிகளுக்கு ரப்பர்க் காம்புகளை மாட்டி, புட்டி மூடிகள் இருந்தால், அவைகளையும் போட வேண்டும்.

பின் புட்டிகள் யாவற்றையும் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் (Refrigerator) வைக்க வேண்டும். ரப்பர்க் காம்புகளை எடுக்கும் போது, காம்பின் விளிம்பில் மட்டும் கை படலாம்.

175. புட்டிகளை நெருப்பில் வாட்டுதல்: (Baking the Bottles): புட்டிகளையும், புனலையும், வடிகட்டியையும், கொதிக்க வைப்பதற்குப் பதில், அடுப்பில் வைத்து 250° வெப்பத்தில் 15 நிமிடங்களுக்குச் சுடலாம். ஆனால் ரப்பர் காம்புகளையோ, மூடிகளையோ சுடவைக்கக் கூடாது.

புட்டிப்பாலைக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைத்தல்

176. பாலைக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைத்தல் (Refrigeration) புட்டிகள் அனைத்தையும் உள்ளே வைக்க இடம் இல்லாவிடில், பாலை ஒரு தூய்மை செய்யப்பட்ட அளவுப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி அகலாமல் ரப்பர் வளையத்தால் பொருத்தப் பெற்ற மெழுகுக் காகித மூடியைப் போடலாம். தேவைப்படும்போது பாலைப் புட்டிகளில் ஊற்றிக் கொள்ளலாம்.

177. மீதியுள்ள 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலைக் கெடாமல் வைத்துக்கொள்ளுதல்: டப்பியில் மீதியுள்ள பாலை மேற்கூறியபடி மெழுகுக் காகிதத்தால் கிருமிகளும் தூசியும் புகாதபடி நன்றாக மூடிக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைத்தால், அடுத்த நாள்வரை அது கெடாமலிருக்கும்.

178. தயாரித்துவிட்ட புட்டிப்பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் வரையில் குளிர்ச்சியாக வைக்க முடியாவிட்டால்: எடுத்துக் காட்டாகக் குளிர்ச்சிப் பெட்டி இல்லாவிட்டாலும், அல்லது குளிர்ச்சிப் பெட்டி சரியாக இயங்காவிட்டாலும், ஒவ்வொரு புட்டியையும், கொடுப்பதற்கு முன்னால் மீண்டும் கொதிக்க வைப்பது நலம்.

Koviloor Digital Library

இருந்துப் புட்டியைச் சுடுநீரில் வைத்து, 10 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு, உடலின் வெப்ப அளவுக்கு, அந்தப் பால் ஆற வைத்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

புட்டிப்பால் கொடுக்கும் முறை

179. முதல் சில நாட்கள் : சாதாரணமாகக் குழந்தை பிறந்து, 12 மணி நேரத்திற்குப் பின்னர், முதலாவது புட்டிப்பாலைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். முதல் சில வேளைகளில், குழந்தை மிகச் சிறிதளவு பால்தான் குடிக்கும். 3 அல்லது 4 நாட்கள் சென்ற பின்னர்தான், நாம் எதிர்பார்க்கும் அளவு பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும். இதைப்பற்றித் தாய்மார்கள் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை.

180. புட்டிப்பாலைச் சூடவைத்துக் கொடுத்தல் : குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட புட்டியை வெளியில் எடுத்து, முதலில் நன்றாகக் குலுக்கவேண்டும். பிறகு சுடுநீருள்ள பாத்திரத்தில் புட்டியை வைத்துப் பாலைச் சூடாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பாலின் சூடு திட்டமாக இருக்கிறதா என்பதை அறிய, உள்ளங் கையில், இரண்டு சொட்டுக்கள் புட்டியிலுள்ள பாலை விட்டுப் பார்க்கவேண்டும். பிறகு வசதியான நாற்காலி ஒன்றில் அமர்ந்து, குழந்தையைக் கையால் மார்புடன் அணைத்துப் பிடித்துக்கொண்டு, தாய்ப்பால் கொடுப்பது போலவே புட்டிப் பால் கொடுக்கவேண்டும். பால் கொடுக்கும்பொழுது, எப்பொழுதும், ரப்பர்க் காம்பு நிறையப் பால் இருக்கும்படி, புட்டியை உயர்த்திப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சில குழந்தைகள் பால் முழுவதையும் நிறுத்தாமல் குடித்து விடுகின்றன. வேறு சில குழந்தைகள் பால் குடிக்கும்போது காற்றும் உட்கொள்ளுவதால், வயிறு பெருத்து வலி ஏற்படக் கூடுமாகையால், பாலைப் பாதியில் நிறுத்திவிட்டு அழக்கூடும்; அப்பொழுது குழந்தையை ஏப்பம்விடச் செய்யவேண்டும். சில குழந்தைகளை இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள் கூட ஏப்பம் விடச் செய்யவேண்டியிருக்கும். (90-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) பால் குடித்து முடித்த பின்னர், குழந்தை திருப்தியுடன் காணப் பட்டால், அதற்குமேல் அதிகப்பால் கொடுக்கக் கூடாது. ஏனெனில் மற்ற எவரைக்காட்டிலும், குழந்தைக்கே தனக்கு எவ்வளவு பால் தேவை என்பது நன்கு தெரியும்.

181. குழந்தையின் வாய்க்குள் புட்டியை மட்டும் சாய்த்து வைக்கலாமா ? : குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது, தாய் குழந்தையை அணைத்துப் பிடித்துக்கொள்ளுதல்தான் இயற்கையின் விதி முறையாகும். பால் கொடுப்பது ஒன்றுதான் குழந்தைக்கு அதிக மகிழ்ச்சி கொடுக்கக்கூடிய செயலாகையால், இந்த மகிழ்ச்சி யுடன் தாயின் அருகாமையையும் குழந்தை மிகவும் விரும்புகிறது.

Koviloor Digital Library

ஆனால், மற்ற வேலைகள் மிகுதியாகவுள்ள சில தாய்மார்கள், சில வேளைகளில், குழந்தையைக் கையில் எடுத்து அணைத்துப் பிடித்துக்கொண்டு பால் கொடுக்காமல், புட்டியைக் குழந்தையின் அருகில் சாய்த்து வைத்து விடுகிறார்கள். இரட்டைக் குழந்தைகளின் தாய்மார்கள், ஏதாவது ஒரு குழந்தைக்காவது, புட்டியை மட்டும் அருகில் சாய்த்து வைக்கவேண்டி நேரிடலாம். குழந்தையிடம் தனது அன்பையும், பாசத்தையும் காண்பிக்க, தாய்க்கு அநேக இதர வழிகள் இருக்கின்றன என்ற போதிலும் கூடுமான வரையில் புட்டியை மட்டும், குழந்தையின் வாயில், பக்கவாட்டில் சாய்த்து வைக்காமல் இருப்பது நலம்.

புட்டியைச் சாய்த்து வைக்க, குழந்தையின் துணிகளையே, புட்டியின் அடியில் வைத்துவிடுவார்கள்.

அநேக குழந்தைகள், 7 அல்லது 8 மாதங்களுக்குப் பிறகு தாங்கள் அதிக வயதடைந்து வளர்ந்து விட்டதாகக் கருதி, தாயின் மடியில் படுத்துப் பால்குடிக்க விரும்புவதில்லை. தனியாகக் கீழே அமர்ந்து, புட்டியைத் தங்கள் கைகளாலேயே பிடித்துக்கொண்டு, பால் குடிக்க விரும்புகின்றன. அத்தகைய குழந்தைகளைத் தாயின் மடியில் படுக்க வைத்துப் புட்டிப்பால் குடிக்க வேண்டுமென வற்புறுத்தத் தேவையில்லை.

182. **ரப்பர்க் காம்புகளின் துளைகளைச் சரிப்படுத்தல் :** காம்பின் துளை மிகச்சிறியதாக இருந்தால், குழந்தை பாதியிலேயே களைப்புற்றுத் தூங்கிவிடும். துளை மிகப் பெரியதாக இருந்தால், குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறலாம்; அல்லது சீரணமின்மை ஏற்படலாம். போகப்போக, சப்புதலினால் ஏற்படும் திருப்தியே அடையப் பெறாமல், குழந்தை விரலைச் சப்ப ஆரம்பிக்கலாம். 20 நிமிடங்களில் புட்டிப்பால் குடித்து முடிக்கப்பட்டால், அது தான் அநேக குழந்தைகளுக்குப் பால் குடிக்கத் தேவையான சரியான நேரமும், வேகமும் எனக் கொள்ளவேண்டும். காம்பின் துளை சரியான அளவுள்ளதுதானா என்று அறிய, பால் புட்டியைக் கவிழ்த்துப் பிடித்துப் பார்க்கவேண்டும். துளை சரியான அளவுள்ளதாக இருந்தால், பால் முதலில் அருவிபோல் வெளியில் சிறிதளவு பீய்ச்சி அடிக்கப்பட்டுப் பிறகு சொட்டுச் சொட்டாக வெளியில் வரும். முதலிலிருந்தே பால் சொட்டுச் சொட்டாக வந்தால், துளை சிறிதென்றும், கடைசிவரையில் பீய்ச்சி அடித்தால், துளை பெரியதென்றும் கொள்ளவேண்டும்.

அநேக ரப்பர்க் காம்புகளை வாங்கிய புதிதில், சின்னக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்க முடிவதில்லை. ஏனெனில் அவைகளில் பால் மெதுவாகத்தான் வரும். துளை மிகவும் சிறியதாக இருந்தால், கீழ்க்கண்ட விதமாகத் துளையைப் பெரியதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு கூர்மையான ஊசியின் தடித்த பாகத்தை ஒரு கார்க்கில் சொருகி, கார்க்கைப் பிடித்துக் கொண்டு, ஊசியின் நுனியைச் சிவக்குமளவுக்குக் காய்ச்ச வேண்டும். காய்ச்சிய ஊசியை

Koviloor Digital Library

ரப்பர்க் காம்பின் மேல் பக்கத்தின் நடுவில் சொருகவேண்டும்: பழைய துளையிலேயே மீண்டும் துளை போட வேண்டுவதில்லை. மிகவும் சூடித்த ஊசியைத் துளைபோட பயன்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் பெரிய துளை போட்டுவிட்டால், காம்பு பயன்படாது.

ரப்பர்க் காம்பு பிசுபிசுப்பாகி, அதிலுள்ள துளை மூடிக்கொண்டிருந்தால், நாள்தோறும், அதைக் கழுவும்போது துளைக்குள் ஒரு சிறு துடைப்பக்குச்சியை விட்டுத் திருகித் துளையைச் சரிப்படுத்தவேண்டும்.

அல்லது, காம்பின் நுனியில் இரண்டு குறுக்கு வெட்டுப் போடலாம் (+). இதற்குக்காம்பை நுனியில் அழுத்திப்பிடித்து முதலில் கத்தியால் சிறிது கீறிவிட வேண்டும். பிறகு முன்பு அழுந்தப்படாத பக்கத்தை, இப்பொழுது நன்ருக அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு, நுனியில் இன்னொரு கீறல் போடவேண்டும். இதில் பால் நாம் எதிர்பார்ப்பதுபோல், வெளியில் வேகமாகக் கொட்டிவிடாது. ஏனெனில், குழந்தை சப்புகிற வரையில், காம்பில் உள்ள குறுக்கு வெட்டு ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைந்துதான் இருக்கும்.

183: தேவைப்பட்ட அளவுக்குமேல் குழந்தையைப் பால் குடிக்க வற்புறுத்தக்கூடாது: குழந்தையின் பசி, வேளைக்கு வேளை, வேறுபாடு உடையதாக இருக்கக் கூடுமாகையால், குழந்தை ஒரு வேளையில் சற்று அதிகப்பாலும், மற்ருெரு வேளையில் சற்றுக் குறைவான அளவுப்பாலும் குடிப்பதில் தவறில்லை. எடுத்துக் காட்டாகத் தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை, ஒவ்வொரு வேளையும், ஒரே அளவு பால்தான் குடிக்கிறது என்று நாம் திட்டவட்டமாகச் சொல்ல முடியாது. இருந்தபோதிலும், அந்தந்த வேளைக்குத் தேவையான அளவுப் பாலைக் குழந்தை குடித்து விடுவதால், குறைவாகத் தாய்ப்பால் குடிக்கும்போதும், மகிழ்ச்சியுடனேயே காணப்படுகிறது. அதேபோல, புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளும், சில வேளைகளில், சிறிதளவு பாலைக் குடிக்காமல் நிறுத்திவிட்டால், புட்டியில் எவ்வளவு பால் மிகுந்திருக்கின்றது என்பதைத் தாய் பார்க்க முடிவதால், அவளுக்கு மிகுந்த கவலை ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு வேளையும், குறித்த அளவுப் பால்தான் குழந்தைக்குக் கட்டாயமாகக் கொடுக்கவேண்டும் என்பதாய்த் தாய்மார்கள் எண்ணக்கூடாது.

சில தாய்மார்கள் ஆரம்பத்திலிருந்தே, குழந்தையை வற்புறுத்தி அதிக உணவு கொடுக்க விரும்புகிருர்கள். அப்படி வற்புறுத்தி அதிக உணவு ஒரு வேளைக்குக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தால், அடுத்த வேளை உணவைக் குழந்தை தாஞகவே குறைத்துக் கொள்கிறது. தனக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை என்பதும், எத்தகைய உணவு தேவை என்பதும், குழந்தைக்குத் தெரியும். ஆகையால் குழந்தையை வற்புறுத்தி அதிக உணவு கொடுக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால், நாளடைவில் குழந்

Koviloor Digital Library

தைக்குப் பசியும் குறைந்துவிடும். அதனால் உணவும், தேவையை விடக் குறைந்துவிடும். போகப்போகக் குழந்தை மெலிந்தும் காணப்படலாம்.

நல்ல பசி எடுத்து, உணவை விரும்பிச் சுவைத்து, உண்டு, திருப்தி அடையும் வாய்ப்புப் பெறாத குழந்தைகளுக்குத் தன்னம்பிக்கையும், தாயிடம் நம்பிக்கையும் குறைந்து, வாழ்க்கையைப் பற்றிய அச்சமும், ஐயப்பாடும் தோன்றிவிடுகின்றன. ஆனால் பால் குடிக்கும்போது, சில குழந்தைகள், நடுவில் அடிக்கடி நிறுத்திச் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்க விரும்புகின்றன. அம்மாதிரி வேளைகளில் மீண்டும் பால் கொடுக்காமல் விட்டுவிடக் கூடாது. ஆனால், மீண்டும் பால் புட்டியை வாயினருகில் எடுத்துச் செல்லும் போது, குழந்தை அசிரத்தையாக இருந்தால், அது போதுமான அளவு பால் குடித்துவிட்டது என்று பொருள். அப்பொழுது, 10 நிமிடங்கள் சென்ற பின்னர், மீண்டும் குழந்தைக்கு மீதியுள்ள பாலை வற்புறுத்திக் கொடுக்க நினைப்பது தவறு.

184. பால் குடித்த பின்னர், சில நிமிட நேரத்திற்குள் எழுந்து கொள்ளும் குழந்தை: சில குழந்தைகள் பாதிப்பாலுக்கும்மேல் குடித்தவுடனேயே தூங்கிவிடுகின்றன. ஆனால் சில நிமிடங்களில் மீண்டும் எழுந்து அழக்கூடும். இந்த அழுகைக்கு, வயிற்றில் வலி, அல்லது காற்று முதலிய கோளாறுகள் காரணமாக இருக்கக் கூடுமே யொழியப் பசி அவ்வளவாகக் காரணமாக இருக்க முடியாது. குழந்தை நன்றாகத் தூங்கிவிட்டால், அடுத்த வேளைப் பாலைச் சற்று முன்னதாகக் குடிக்க விரும்புமே யொழிய, சாதாரணமாக ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்சு பாலுக்காக உடனே எழுந்து அழுவதில்லை.

ஆனால், குழந்தை உண்மையிலேயே பசிக்காக அழுதால், மீண்டும் பால் கொடுத்துப் பார்ப்பதில் தவறில்லை. எப்படியிருந்தபோதிலும், 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்குள் அடிக்கடி குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

185. பாதி அளவு பால் மட்டும் குடிக்கும் குழந்தை: சில குழந்தைகள் முதல் சில வாரங்களில், பாதிப் பால் குடித்தவுடனேயே தூங்கிவிடக் கூடும். அப்பொழுது எவ்வளவு வற்புறுத்திய போதிலும், அதிகப் பால் குடிப்பதில்லை. (ஆனால், அவை இரண்டு, மூன்று வாரங்கள் சென்ற பின்னர், சரிவரப் பால் குடிக்க ஆரம்பித்துவிடக் கூடும்.) இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு, ஆரம்பத்தில், பசியில்லாதபோது, பாலைக் கொடுக்காமல் நிறுத்தி விட்டால், குழந்தை தன் பசியை உணர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. பசி ஏற்படும்போது, குழந்தை ஆவலுடன் பால் குடிப்பதால், அதிகப் பாலை உட்கொள்ளுகிறது; அப்பொழுது அதிக நேரமும் தூங்குகிறது. படிப்படியாகக் குழந்தையை 2, 2½, 3 மணி நேரம் வரையிலும் பசியுடன் பொறுத்திருக்கப் பழக்க வேண்டும். குழந்தை இடையில் அழுதால், உடனே கையில் எடுத்துக்

Koviloor Digital Library

கொள்ளக் கூடாது; தூங்கவைக்க வேண்டும். ஆனால் குழந்தை அதிகமாக வீறிட்டு அழுதால், பால் கொடுக்க வேண்டும்.

சில நாட்களில், குழந்தைக்குப் பசி நன்றாக எடுக்காவிடில், புட்டிப்பால் உணவில் அதிகத் தண்ணீர் கலந்தால் குழந்தை அந்த உணவில் அதிருப்தி கொண்டு, மீண்டும் சரியான சத்துள்ள பால் உணவை உட்கொள்ள ஆரம்பித்துவிடும்.

186. பால் கொடுக்க ஆரம்பித்தவுடன் குழந்தை அழுதல்: புட்டியின் ரப்பர்க் காம்பிலுள்ள துளைகள் சிறியவையாக இருந்தால், குழந்தை சினமடைந்து அழக்கூடும். அப்பொழுது துளையைப் பெரியதாக்கிக் குழந்தையின் அழுகை நின்றதா என்று பார்க்க வேண்டும்.(166-ஆம் பிரிவைப் பார்க்க).

வயதான குழந்தை பால் குடிக்க மறுப்பதை 80-ஆம் பிரிவில் காண்க.

187. குளிர்ச்சிப் பெட்டியிலிருந்து (Refrigerator) புட்டியை வெளியில் எடுத்த பின்னர், எவ்வளவு நேரம் வரையிலும், அந்தப் புட்டிப்பாலைப் பயன்படுத்தலாம் : முதலிலேயே நோய்க் கிருமிகள் புட்டிக்குள் புகுந்திருந்தால், புட்டியைக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியிலிருந்து எடுத்தவுடன், அறையின் தட்பவெப்ப நிலையினால் பாலுக்குள் புகும் நோய்க் கிருமிகள் வெகு வேகமாகப் பெருகி விடுகின்றன. எனவே புட்டிப்பாலை மணிக் கணக்கில் வெளியில் வைத்திருக்கக்கூடாது.

ஆகையால், குழந்தை பாதிப் பால் மட்டுமே குடித்திருந்தாலுங்கூட மீதியுள்ள பாலை, உடனே, குளிர்ச்சிப்பெட்டியில் வைத்து விட வேண்டும். அவசியமாகப் புட்டிப்பாலையும், குழந்தையையும் வெளியில் எடுத்துக் கொண்டு போக வேண்டியிருந்தால், பால் புட்டியைக் குளிர்ச்சியைத் தடுக்கும் பையிலாவது, அல்லது குறைந்தது 10 பக்கங்களாவது கொண்ட அடர்த்தியான செய்தித் தாள்களிலாவது நன்றாக மூடி, எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். (இது பால் கெடாதிருக்க எளிதான நல்ல முறை.)

188. இரண்டாவது ஆண்டில் படுக்கை வேளையில் அதாவது இரவில் கொடுக்கப்படும் புட்டிப்பாலைத் தவிர்த்தல் : இரண்டாம் ஆண்டு முடிவில் கூடப் புட்டிப்பால் வேண்டும் குழந்தைகளைச் சில தாய்மார்கள் விரும்புவதில்லை. சிலர் அதைப் பற்றிக் கவலைப் படுவதில்லை. சில குழந்தைகள் 7 திங்கள்களுக்கு மேல் 10 திங்கள்களுக்குள், தாயின் மடியில் படுத்துப் பால் குடிக்க விரும்பாமல், உட்கார்ந்து கொண்டு பால் குடிக்க விரும்புகின்றன. மேலும் பால் புட்டியைத் தாங்களே பிடித்துக் கொள்ளவும் விரும்புகின்றன. ஆகையால் சில தாய்மார்கள், குழந்தையைத் தொட்டிலில் படுக்க வைத்து, பால் புட்டியை அருகில் சாய்த்து வைத்து விடுகின்றனர். குழந்தையும், பால் குடித்துக்கொண்டே தூங்கி விடுகிறது. குழந்தையைத் தூங்க வைக்க இது வசதியான முறை

Koviloor Digital Library

யென்றாலும், போகப் போகக் குழந்தையால் புட்டியில்லாமல், தூங்க முடிவதில்லை. ஒரு ஆண்டிற்கு மேல், குழந்தைக்கு இரவில், படுக்கையில், புட்டிப்பால் கொடுக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்தத் தாய் முயலும்போது, குழந்தை நீண்ட நேரம் உறக்கம் வராமல் அவதி யுறுகிறது. ஆகையால், இந்த முறையைப் பழகிவிட்ட குழந்தை களுக்கு, இரண்டாவது ஆண்டிலும், படுக்கை வேளையில் புட்டிப் பால் கொடுப்பதில் தவறில்லை.

வைட்டமின்களும் தண்ணீரும்

ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு உணவுச் சத்துக்கள்

189. வைட்டமின் 'டி' சத்தும், வைட்டமின் 'சி' சத்தும் அதிக மாகக் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படுகின்றன: (இவைகளைப் பற்றி 421, 422 பிரிவுகளில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.)

பசும் பாலில் போதிய அளவு வைட்டமின்கள் 'டி' சத்தும், 'சி' சத்தும் இல்லை. ஆகையால், அமெரிக்காவில், 'எவாப்பரேட்' செய்த பால் வகைகளிலும், 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சிய பாலிலும், வைட்டமின் 'டி' சத்தைச் சேர்த்து, வைட்டமின் 'டி' பால் என்ற பெயருடன் தயாரிக்கிறார்கள்.

தாயின் உணவில் வைட்டமின் 'சி' சத்துள்ள பழங்களும், காய்கறிகளும் சேர்க்கப்பட்டால், தாய்ப்பாலில் போதுமான அளவு வைட்டமின் 'சி' சத்து கிடைக்கக்கூடும். ஆனால், தாய்ப்பாலிலும், வைட்டமின் 'டி' சத்து குறைவாகவே இருக்கிறது.

சாதாரணமாக வைட்டமின் 'டி' சத்துக்கு, மீன் எண்ணெய் யும், வைட்டமின் 'சி' சத்துக்கு, ஆரஞ்சுப் பழரசமும், குழந்தை களுக்குக் கொடுப்பது வழக்கம். ஆனால், மீன் எண்ணெய் துணி மணிகளைக் கறையாக்கி விடுவதாலும், ஆரஞ்சுப் பழரசம், சில குழந்தைகளுக்கு, ஒத்துக்கொள்ளாததாலும், வைட்டமின்கள், 'ஏ', 'சி', 'டி' ஆகிய எல்லாச் சத்துக்களையும் கொண்ட சொட்டு மருந்து வகைகளையே, தற்காலத்தில், டாக்டர்கள் குழந்தை களுக்கு எழுதிக்கொடுக்கிறார்கள். சொட்டு மருந்துப் புட்டியி லேயே, மருந்தைச் சொட்டுசொட்டாக விட, ஒரு குழாய் பொருத் தப்பட்டிருக்கும். ஏதாவது ஒரு வேளை பாலுக்கு முன், இந்தச் சொட்டு மருந்தைக் குழாயில் எடுத்துக் குழந்தையின் வாய்க்குள் ளேயே அதில் குறிப்பிட்டிருக்கும் அளவுக்கு டாக்டர் சொல்லியபடி

Koviloor Digital Library

0.3 சி.சி.(ஒரு அளவு) அல்லது 0.6 சி.சி. விடலாம். குழந்தைக்கு, ஒரு திங்கள் ஆனதும், இந்த மருந்தைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். டாக்டர் இல்லாவிட்டால் 0.6 சி.சி. அளவு நாமே கொடுக்கலாம். இந்த மருந்தில் சாதாரணமாக 1000 யூனிட் 'டி' சத்தும், 5000 யூனிட் ''ஏ'' சத்தும், 50 மில்லி கிரேம் ''சி'' சத்தும் கலந்திருக்கும். இதனைக் குளிர்காலம் வேனிற்காலம் எப்பொழுதும் கொடுக்கலாம். குழந்தை பிறந்த ஒரு திங்களுக்குப் பிறகு கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

190. 'மல்டி-வைட்டமின்கள் (Multivitamins) கொடுத்தல் : அதாவது, வைட்டமின்கள், 'ஏ', 'சி', 'டி'-யுடன், வைட்டமின் 'பி' சத்தும் கொண்ட மருந்து வகையை 'மல்டி-வைட்டமின்கள்' மருந்து என்று சொல்வார்கள். சில டாக்டர்கள், குழந்தைக்கு இந்த மருந்தையும் கொடுக்கச் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், பால், தானிய வகைகள், மற்ற உணவு வகைகள் முதலியனவற்றைக் குழந்தைக்குச் சரிவரக் கொடுத்தால், அவைகளிலிருந்தே, தேவையான அளவு வைட்டமின் 'பி' சத்தும் கிடைக்கிறது. இந்த 'மல்டி-வைட்டமின்களை' மற்ற சொட்டு மருந்தைப் போலவே தான் கொடுக்கவேண்டும்; ஆனால் இதற்கு விலை அதிகம்.

191. ஆரஞ்சுப் பழரசம் : இரண்டு அல்லது மூன்று திங்கள்களுக்குப் பின்னர், ஆரஞ்சுப் பழரசம் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். புதிதாகப் பழத்தைப் பிழிந்து, ரசம் எடுத்தோ, அல்லது புட்டிகளில் கிடைக்கும் பழரசத்தையோ கொடுக்கலாம். பழரசத்துடன் சம அளவு, கொதிக்க வைக்கப்பட்டு, ஆறின நீரைக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். பழத்தின் சுளை அல்லது சக்கை புட்டியின் ரப்பர் காம்புகளை அடைத்துக் கொள்ளாத வண்ணம், பழரசத்தை வடிகட்டிவிட வேண்டும். பழரசமும், தண்ணீரும், கொதிக்க வைக்கப்பட்டால், அதிலுள்ள வைட்டமின் 'சி' சத்து நாசமடைந்து விடுவதால், பழரசத்தை, வெது வெதுப்பாகக் கொடுத்தால் போதும். முதல் நாள் ஒரு சின்ன ஸ்பூன் பழரசமும், ஒரு சின்ன ஸ்பூன் தண்ணீரும், கலந்து கொடுக்க வேண்டும். அடுத்த நாள், 2 சின்ன ஸ்பூன் பழரசமும், 2 சின்ன ஸ்பூன் தண்ணீரும், மூன்றாவது நாள், மும்மூன்று ஸ்பூன்களுமாகப் படிப்படியாக, பழரசத்தின் அளவை, ஒரு அவுன்சு வரை, அதிகமாக்கிக் கொண்டே போக வேண்டும். பிறகு, தண்ணீரின் அளவைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, இரண்டு அவுன்சு பழரசம் மட்டும் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். 5 அல்லது 6 திங்கள் வரையிலும், புட்டியிலிருந்தும், பிறகு, டம்ளரிலிருந்தும் பழரசத்தைக் கொடுக்கலாம்.

அநேக குழந்தைகள் ஆரஞ்சுப் பழரசத்தை விரும்பிக் குடித்து, அதனைச் சீரணித்தும் விடுகின்றன. ஆனால், சில குழந்தைகள், பழரசத்தை, வாந்தி எடுத்து விடுகின்றன. இன்னும், சில குழந்தைகளுக்கு, ஆரஞ்சுப் பழரசம் ஒத்துக் கொள்ளாமல், குழந்தையின்

Koviloor Digital Library

உடலெல்லாம், தடிப்பு எழும்பிவிடுகிறது. அத்தகைய குழந்தைகளுக்குத் தக்காளிப் பழரசம் (நாள் ஒன்றுக்கு 4 அவுன்சு வீதம்) கொடுக்கலாம். தக்காளிப் பழரசமும் ஒத்துக் கொள்ளாத குழந்தைகளுக்கு, வைட்டமின், 'சி' சத்து கொண்ட, சொட்டு மருந்தைத்தான் வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

குடிக்கத் தண்ணீர்

192. சில குழந்தைகளுக்குத் தண்ணீர் வேண்டும், சிலவற்றிற்கு வேண்டாம் : ஒரு நாளில், மூன்று அல்லது இரண்டு முறைகள், பாலுக்கு இடையில், குழந்தைக்குச் சிறிதளவு தண்ணீரும் கொடுக்க வேண்டும் என்று அடிக்கடி சொல்லப்பட்டாலும், பால் உணவிலேயே, தேவையான அளவு தண்ணீரும், கலக்கப்பட்டிருப்பதால், குழந்தைக்கு கட்டாயமாகத் தனியாகத் தண்ணீர் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும் என்பதில்லை. ஆனால், வேனிற் காலத்திலும், குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் இருக்கும்போதும், முக்கியமாகத் தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டும். இச்சமயங்களில் குழந்தைகளும் ஆவலுடன் தண்ணீர் குடிக்கும்.

பிறந்ததிலிருந்து, ஒரு ஆண்டு முடிவு வரையில், அநேக குழந்தைகள் வெறும் தண்ணீர் குடிக்க விரும்புவதில்லை. அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு, வற்புறுத்தித் தண்ணீர் கொடுக்கக் கூடாது. ஆனால், விரும்பிக் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, இரண்டு வேளை உணவுக்கிடையில், இரண்டொரு முறை, குழந்தை விரும்புமளவுக்குத் தண்ணீர் கொடுக்கலாம். தண்ணீரை (மூன்று நிமிடங்களுக்கு)க் கொதிக்கவிட்டு, ஒரு தூய்மையான புட்டியில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்வது நலம்.

193. சர்க்கரைத் தண்ணீர் : சாதாரண வெறுந் தண்ணீர் பிடிக்காத குழந்தைக்குச் சர்க்கரைத் தண்ணீர் கொடுக்கலாம். இரவில் பால் கொடுக்கும் வழக்கத்தை நிறுத்தும்போதும், வேனிற் காலத்திலும், குழந்தைக்குத் தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டி இருப்பதால், வெறுந்தண்ணீர் பிடிக்காத குழந்தைகளுக்குச் சர்க்கரைத் தண்ணீர் கொடுக்கலாம்.

ஒரு பைண்டு (20 அவுன்சு) அளவுள்ள தண்ணீரில், ஒரு பெரிய ஸ்பூன் கரண்டி சர்க்கரையைப் போட்டு, 3 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்க விடவேண்டும்.

194. குழந்தைக்கு உபயோகிக்கும் யாவற்றையும் கொதிக்க வைக்கவேண்டியதில்லை : பாலிலும், பால் கொடுக்கும் சாமான்களிலும், நோய்க்கிருமிகள் பெருகக்கூடுமாகையால், அவைகளைக் கொதிக்க வைக்கவேண்டியது அவசியமே. அதேபோல், கிணற்றிலும், குழாய்களிலும், நோய்க் கிருமிகள் இருக்கக்கூடுமாகையால், தண்ணீரையும் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். ஆனால் குழந்தைக்குப் பயன்படுத்தும் கோப்பைகள், ஸ்பூன் கரண்டிகள், தட்டங்கள்

Koviloor Digital Library

கத்தி, முதலிய யாவற்றையும், கொதிக்க வைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆரஞ்சுப் பழ ரசம் எடுப்பதற்கு முன்னுல், பழத்தின் மேல் பக்கத்தைத் தண்ணீரில் கழுவி விடவேண்டும்.

குழந்தை வாயில் வைக்கக்கூடிய விளையாட்டுச் சாமான்கள், ரப்பர்ச் சூப்பான்கள் முதலியவற்றை, வாங்கியவுடன், சோப்புத் தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும். ஆனுல், அதற்குப் பிறகு, அவைகள் கீழே தரையில் விழுந்தால் மட்டுமே திரும்பவும் கழுவ வேண்டும்.

உணவிலும், உணவு அட்டவணையிலும் மாறுதல்கள்

குழந்தையின் உணவில் எத்தகைய மாறுதலையும், டாக்டரைக் கேட்காமல் செய்யக்கூடாது. டாக்டரின் ஆலோசனையை ஒழுங்காகப் பெறமுடியாத பெற்றோர்களுக்குக் கீழ்க்கண்ட குறிப்புக்கள் பயன்படும்.

சோறு போன்ற திட உணவு (Solids) கொடுக்க ஆரம்பித்தல்

195. குழந்தைக்கு எப்பொழுது அவசியமாகத் திட உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும் என்று, எந்த வயதையும் குறிப்பாகச் சொல்வதற்கில்லை : ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் குழந்தைக்கு ஒரு வயது நிரம்பிய பின்னர்தான், திட உணவு கொடுக்க ஆரம்பித்தார்கள். ஆனுல், ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல, டாக்டர்கள், குழந்தைகளுக்கு, 5, 6 திங்களிலிருந்தே, திட உணவு கொடுத்து ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், ஒரு வயது முடிவிற்கு முன்னருங்கூடத் திடஉணவு, உடலுக்கு ஒத்துக்கொண்டது என்று கண்டறிந்தனர். முதல் 6 மாத முடிவிலேயே, சோறு, பருப்பு முதலியன ஆரம்பிப்பதில், இரண்டு நன்மைகள் உள்ளன. குழந்தை வளர்ந்து, அதற்கு விருப்பும், வெறுப்பும், தெரிய ஆரம்பிக்கும் முன்னரே, புதிய உணவைத் துவங்குவது எளிது. மேலும், பாலில் இல்லாத அல்லது குறைவாக இருக்கிற இரும்பு போன்ற சத்து வகைகளைத் திட உணவு குழந்தைக்குக் கொடுக்கிறது.

Koviloor Digital Library

தற்காலத்தில், டாக்டர்கள், 1 முதல் 4 மாதங்களுக்குள் முதல் முதலாகத் திட உணவை ஆரம்பிக்கலாம் என்கின்றனர். எனினும் அவ்விரைவிலேயே திட உணவை ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்ற நியதியில்லை. முதல் 2, 3 திங்கள்களில், தேவையான அளவு, 'காலரி' சத்து (Calories), பாலிலிருந்தே குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறபடியாலும், ஆரம்பத்தில் 'மாவு' சத்தைக் (Starch)குழந்தையால் எளிதில் சீரணிக்க முடியாதாகையாலும், முதல் 2, 3, திங்கள்களில் குழந்தைக்குப் பருப்பு, சோறு முதலியன தேவையில்லை.

'அலெர்ஜி' (வெறுப்புணர்ச்சி) என்று சொல்லப்படும் கோளாறு குடும்பத்தில் யாருக்காவது இருந்தால், குழந்தைக்குத் தாமதித்தே திட உணவு கொடுப்பது நல்லது. குழந்தைக்கு எந்த வயதிலிருந்து அரிசிச் சோறு, காய்கறி போன்ற திட உணவு கொடுக்கலாம் என்பது குழந்தையின் பசியையும், சீரண சக்தியையும் பொறுத்தது. இரண்டாவது திங்களிலேயே, தேவையான அளவு தாய்ப்பால் கிடைக்கப்பெறாத குழந்தைக்குச் சற்று முன்னதாகவே திட உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். ஆனால், எப்பொழுதும், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற கோளாறுகள் இருந்து கொண்டிருந்தால், சீரண சக்தியைப் பாதிக்கக்கூடிய திட உணவு வகைகளைத் தாமதித்து ஆரம்பிப்பது நல்லது. மற்றக் குழந்தைகளைப் போலவே, தங்கள் குழந்தையையும் வளர்க்கவேண்டும் என்ற போட்டி மனப்பான்மையினால், சில தாய்மார்கள், மிக விரைவிலேயே திட உணவு கொடுக்கிறார்கள்.

196. திட உணவைப் பாலுக்கு முன்னர்க் கொடுப்பதா அல்லது பாலுக்குப் பின்னர்க் கொடுப்பதா?: திட உணவுக்குப் பழக்கப்படாத குழந்தைகள், பசிவேளை வந்தவுடன், பாலைத்தான் எதிர்பார்க்கின்றன. அப்பொழுது அவைகளுக்குக் கரண்டியில் ஏதாவது கடினமாகக் கொடுத்தால், அவைகள் சினமடைகின்றன. ஆகையால், ஒன்று அல்லது 2 திங்கள்களுக்கு, முதலில் சிறிது பாலைக் கொடுத்த பின்னர் சோறு ஊட்டினால், போகப்போக, சோறும் பசியைத் தணிக்கும் உணவுதான் என்று குழந்தை அறிந்து கொள்ளும். அப்பொழுது, முதலில் சோறும், காய் கறியும் உட்கொண்ட பின்னர், பாலோ, தண்ணீரோ குடிக்கப் பெரியவர்களைப் போலவே, குழந்தையும், பழகிக் கொள்ளுகிறது. (குறுக்கு வழிகள் 762-ஆம் பிரிவில் கூறப்படுகின்றன.)

197. சோற்றை எந்தக் கரண்டியால் ஊட்டலாம்?: சின்ன ஸ்பூன் கரண்டி குழந்தையின் வாயைவிட அகலமாகவும், நடுவில் குழியுள்ளதாகவும் இருக்குமாகையால், குழந்தையால் இந்தக் கரண்டியிலுள்ள சோறு முழுவதையும் உண்ணமுடியாது. ஆகையால் மிகவும் சிறிய, தட்டையான ஸ்பூன் கரண்டிகளையே குழந்தைக்குச் சோறு ஊட்டப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

198. தானிய வகை: எந்தத் திட உணவை முதலில் கொடுக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமல்ல. சாதாரணமாக அரிசி, பருப்பு

Koviloor Digital Library

போன்ற தானிய வகைதான் முதலில் கொடுக்கப்படவேண்டும். ஆனால், சில குழந்தைகளுக்கு அரிசிச்சோற்றின் ருசி அவ்வளவாகப் பிடிப்பதில்லை. ஆகையால் குழந்தைகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான திட உணவுகளைக் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்துவது நல்லது.

199. புது உணவின் ருசியைக் குழந்தை பழகிக்கொள்ள தேவையான அவகாசம் கொடுக்கவேண்டும் : முதலில் ஒரு சின்னத் தேக்கரண்டி யளவு உணவுமட்டும் கொடுக்க ஆரம்பித்துப் பிறகு, குழந்தை விரும்பினால் படிப்படியாக உணவின் அளவை, 2 அல்லது 3 பெரிய டேபிள் ஸ்பூன் கரண்டி யளவு கொடுக்கவேண்டும் என்று டாக்டர்கள் சிபார்சு செய்கின்றனர். இவ்வாறு படிப்படியாக உணவை அதிகரிப்பதால் குழந்தைக்குப் புது உணவில் விருப்பம் ஏற்படுகிறது. முதலில் அது இந்த உண வைத் தானாக விரும்பும்வரை பழகிக்கொள்ளட்டும். இதில் யாதொரு அவசரமும் தேவையில்லை. இப்படிச் செய்வதால், குழந்தையின் உடல் நலமும் பாதிக்கப்படாது.

முதல் முதலாகக் குழந்தைக்குச் சோறு ஊட்டும்போது, குழந்தை நெற்றியைச் சுளித்தும் முகத்தைக் கோணியும், வேடிக் கையாகவும், பரிதாபகரமாகவும் நடந்து கொள்ளுகிறது. மிகவும் குழப்பமடைந்தும் காணப்படுகிறது. சோற்றின் ருசி, தன்மை, கரண்டி ஆகிய யாவுமே புதியவைகளாக இருப்பதால், அது, குழப்பமடைவதில் வியப்பில்லை. மேலும், குழந்தை, பாலைச்சப்பும் போது, பால் தொண்டைக்குள் எளிதாகச் சென்று விடுகிறது. ஆனால் சோறோ வாய்க்கு வெளியிலேயே தள்ளப்படலாம். வெளி யில் வரும் உணவை, ஸ்பூன் கரண்டியால் வழித்து, மீண்டும் வாய்க் குள்ளேயே செலுத்தவேண்டும். இதேபோல, ஒவ்வொரு வேளை யும், பொறுமையுடன் தாய் நடந்து கொண்டால், குழந்தை சோற்றைச் சரியாக உண்ண விரைவில் பழகிவிடும்.

சாதாரணமாகக் குழந்தை அதிகப் பசியுடன் இருக்கும் வேளை யில் (அதாவது காலை 10 மணி அல்லது மாலை 6 மணி) அதற்குச் சோறு ஊட்டுதல் நலம்.

ஆரம்பத்தில் தானிய வகை உணவைப் பாலுடன் கலந்து கொடுப்பது நல்ல முறையாகும். இது வழக்கமான குழந்தை உண வுடன் அதிகம் மாறுபடாமையால் குழந்தை சுலபமாகவே குடித்து விடும். பாலுடன் கலந்து கொடுக்கும் வகையில் அநேகவிதத் தானிய வகை உணவுகள் மாவாக்கப்பட்டுக் கடைகளில் விற்கப் படுகின்றன. கடினமாக இல்லாமல், பாலைப்போலவே இருக்கும் உணவைக் குழந்தை எளிதில் உட்கொள்ளுமாகையால், மேற் சொன்ன மாவை, அதிகப் பாலுடன் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். பாலுக்குப் பதில், கொதிக்க வைக்கப்பட்ட தண்ணீரும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், அதனைக் குழந்தை அவ்வளவாக விரும்பாது.

Koviloor Digital Library

200. எந்தெந்தத் தானியங்களை குழந்தைகளுக்குத் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்?: மேல் நாடுகளில், குழந்தைகளுக்கென்வே முதலிலேயே சமைக்கப்பட்டு, டப்பிகளில் அடைக்கப்பட்ட பல வித உணவு வகைகள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. அவைகளைப் பாலில் கலந்து உடனேயே குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்; ஆகையால் அவை மிகவும் வசதியான உணவு வகையாகும்.

ஒரு குடும்பத்தில் யாருக்காவது எந்த வகை உணவாவது ஒத்துக்கொள்ளாமல் 'அலெர்ஜி' என்று சொல்லப்படும், கோளாறு இருந்தால், அந்தக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைக்குத் தாமதித்தே தானிய வகைகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும். மேலும், அரிசிச் சோறு, ஓட்ஸ் (Oats) சோளம், பார்லி, முதலியனவற்றை முதலில் கொடுத்துக் கோதுமையை மட்டும் மிகவும் தாமதித்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஏனெனில், மற்றத் தானிய வகைகளைக் காட்டிலும், கோதுமையினால் 'அலெர்ஜி' அதிகமாக ஏற்படுகிறது. மேலும் ஒவ்வொரு விதத்தானிய உணவாக முதலில் குழந்தைக்குக் கொடுத்துப் பார்த்து, அவைகளைக் குழந்தை எவ்விதக் கோளாறும் இல்லாமல் உட்கொள்ள முடியும்போதுதான், அவைகளில் சில வற்றைக் கலந்து கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

முதலில் வெள்ளைக் கோதுமை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். 6 திங்கள்களுக்குப் பின்னர், முழுக்கோதுமை, ஓட்ஸ் கஞ்சி, அரிசிச் சோறு முதலியன கொடுக்கலாம். சில குழந்தைகளுக்கு முழுக் கோதுமை, பேதியை உண்டாக்கலாம். கோதுமை, ஓட்ஸ், பார்லி முதலிய தானியங்களில், புரத சத்தும் (Proteins), வைட்டமின் சத்தும் ஏராளமாக இருப்பதால், அவை, மிகவும் சிறந்த உணவு வகைகளாகும்.

201. தானிய உணவையே வெறுக்கும் குழந்தை: குழந்தைக்கு இந்த உணவு விருப்பமானதுதானு என்பதை இரண்டொரு நாட்களில் தெரிந்து கொள்ளலாம். சில குழந்தைகள் இது வேடிக்கையானதுதான், எனினும் சத்துள்ளது, எனவே உண்ணலாம் என்று நாட்கள் செல்லச் செல்ல இதற்காகப் பறவைக் குஞ்சுகளைப்போல் ஆவலுடன் விரும்பி அங்காந்து வாயைத் திறக்கின்றன.

ஆனால் வேறு சில குழந்தைகள் இரண்டாவது தினத்திலேயே இந்த உணவை அடியோடு வெறுக்கின்றன. மூன்றும் நாள் அதன் வெறுப்பு அதிகமாகிறது. இந்த நிலையில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். பரபரப்படையக் கூடாது. அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு, அவைகளின் விருப்பத்திற்கு மாறாக அரிசிச்சோறு முதலிய தானிய உணவை வற்புறுத்திக் கொடுக்கக்கூடாது. கொடுத்தால் மேலும் மேலும் குழந்தை முரண்டு செய்யும். இதனால் பின்னர் அது புட்டிப்பாலையுங்கூட வெறுக்கலாம். எனவே, ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை மட்டும் மிகச் சிறிது அளவு தனிச் சோற்றையோ, அல்லது சிறிது சர்க்கரை கலந்த இனிப்புச் சோற்றையோ தேக்கரண்டி நுனியில் சிறிதளவு வைத்துக் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

அப்பொழுதும், குழந்தை பிடிவாதமாகச் சோறு உண்ண மறுத்தால், சோறு கொடுப்பதை இரண்டு வாரங்களுக்கு நிறுத்திவிட வேண்டும். பின்னும் முரண்டினால் டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

டாக்டரின் ஆலோசனை பெற இயலாவிடில், குழந்தைக்குத் தானியத்திற்குப் பதிலாகப் பழ நிறுசை முதலில் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். இதையுந்தான் முதலில் குழந்தை வெறுக்கும்; எனினும் அநேகமாக எல்லாக் குழந்தைகளுமே, இரண்டொரு நாட்களில், பழத்தை மிகவும் விரும்ப ஆரம்பித்து விடுவதால், இரண்டு வாரங்கள் சென்ற பின்னர், தானிய வகையையும் சிறுகச் சிறுகக் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடலாம்.

202. **பழங்கள் கொடுக்க ஆரம்பித்தல் :** குழந்தை தானிய உணவை உண்ணப் பழகிக் கொண்ட சில வாரங்களுக்குப் பின்னர், பழத்தை இரண்டாவது வகை திட உணவாக்க் குழந்தைக்கு அடிக்கடி கொடுப்பது பழக்கமானதே. பழத்தைக் குழந்தைகள் அதிகமாக விரும்புவதால், சில டாக்டர்கள் குழந்தைகளுக்கு முதல் திட உணவாகப் பழத்தையே கொடுக்கச் சொல்லுகிறார்கள்.

முதல் 6 அல்லது 8 திங்கள்கள் வரையில், நன்றாகப் பழுத்த வாழைப் பழத்தைத் தவிர, மற்ற பழங்களைச் சிறிது வேகவைத்துக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பது நலம். ஆப்பிள், 'பீச்' என்ற மரத்தின் கனி (Peaches) பேரிக்காய், அன்னாசி, 'ஆப்ரிகாட்' (Apricot), 'ப்ருன்ஸ்' (Prunes) போன்ற பழங்களைக் குழந்தைக்குச் சாதாரணமாகக் கொடுக்கலாம். புளிப்பான பழங்களுக்குச் சர்க்கரை கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால், பழத்துடன் அதிகச் சர்க்கரை சேர்க்கக்கூடாது. டப்பிகளில் அடைக்கப்பட்டு வரும் பழங்களையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைக்குப் பழம் எந்த வேளையிலும் ஒருமுறை கொடுக்கலாம். அதன் ஜீரண சக்திக் கேற்ப இருமுறை பழந்தரலாம். சாதாரணமாகப் பிற்பகல் 2 மணி அல்லது மாலை 6 மணி, பழம் கொடுப்பதற்குத் தகுந்த வேளைகளாகும்.

பழத்தின் அளவையும், படிப்படியாகத்தான் அதிகமாக்க வேண்டும். ஒரு முட்கரண்டியால் சிறுசிறு துண்டாக்கிப் பாலுடன் கலந்து தரலாம். ஒரு குழந்தைக் கிண்ணியளவை இருநாட்களுக்கு வைத்துக்கொள்ளலாம். குளிர்ப்பறைப் பழங்கள் மூன்று நாட்களுக்குக் கெடாமலிருக்கும்.

குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் வாழைப்பழம் நன்றாகப் பழுத்திருக்க வேண்டும். அத்தகைய பழத்தையும், நன்றாக மசித்துத் தேவைப்பட்டால், பாலுடன் கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.

சாதாரணமாகப் பழங்கள், லேசாகப் பேதியுண்டாக்கும் தன்மையுடையன என்று பெயர் பெற்றவையாகும்: ஆனால், 'ப்ருன்ஸ்' கனிகளைத் தவிர மற்றக் கனிகள், குழந்தைகளுக்குக்கூட அவ்வளவாக வயிற்றுப் போக்கு விளைவிப்பதில்லை. ஆகையால்,

Koviloor Digital Library

மலச்சிக்கல் உடைய குழந்தைகளுக்கு 'ப்ருன்ஸ்' கனி ரசம் கொடுக்கலாம்.

6 திங்கள்களுக்குப் பின்னர், வாழைப்பழத்துடன், ஆப்பிள், பேரி, முதலிய பழங்களையும் பச்சையாகவே கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் திராட்சைப் பழத்தை மட்டும், குழந்தைக்கு இரண்டு வயதுக்குப் பின்னரே ஆரம்பிப்பது நல்லது.

203. **காய்கறி வகைகள் :** குழந்தை தானிய உணவிற்கும், பழத்திற்கும் பழக்கப்பட்டு, 2 அல்லது 4 வாரங்கள் சென்ற பின்னர், காய்கறிகளை வேக வைத்து, வடிகட்டிக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

அவரை, பட்டாணி, தக்காளி, வள்ளிக்கிழங்கு, சிவப்பு முள்ளங்கி (Carrot) 'பீட்ரூட்' (Beetroot) என்னும் கிழங்கு, 'ஸ்பைனேக்' (Spinach) போன்ற காய்கறிகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

முட்டைகோஸ், வெங்காயம், 'காலிஃபிளவர்' (Cauliflower) 'பிராக்கோலி', (Broccoli) சீமைச் சிவப்பு முள்ளங்கி (Turnip) போன்ற காய்கறிகளின் ருசி அநேக குழந்தைகளுக்குப் பிடிப்பதில்லை; பெற்றோர்களும் இவற்றைக் கொடுக்க விரும்புவதில்லை. எனினும், குடும்பத்தில் இவற்றைஅதிகம் விரும்பினால், இருமுறை வேகவைத்து நாற்றம் போக்கிக்குழந்தைக்குச் சிறிதளவு கொடுப்பதில் தவறில்லை. உமி மூட்டமுடைய தானியங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையில்லை,

புதுக் காய்கறிகள் கிடைக்கவில்லை யென்றால், டப்பிகளில் அடைக்கப்பட்ட காய்கறிகளையும். . (Canned Vegitables) பயன் படுத்தலாம்.

விருப்பமில்லாத காய்கறி வகைகளைக் குழந்தைக்கு வற்புறுத்திக் கொடுக்காமல் அவைகளை ஒவ்வொரு திங்களும், ஒருமுறை, சிறிதளவு கொடுக்க முயல வேண்டும்:

குழந்தைக்குப் பேதி முதலிய வயிற்றுக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும் காய்கறி வகையைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி, மீண்டும் அதனை மற்றொரு திங்களில் கொடுத்துப்பார்க்கவேண்டும். 'பீட்' கிழங்கு கொடுக்கும்போது குழந்தையின் மலமும், சிறுநீரும், சிவப்பு நிறமாக இருக்கக்கூடும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பகல் 12 அல்லது 2 மணியளவில், தானிய உணவுடன், காய்கறி வகைகளையும் கொடுக்கலாம். சமைக்கப்பட்ட காய் விரைவில் கெட்டுவிடக்கூடுமாகையால், 'குளிர்ச்சிப் பெட்டி'யில் வைக்கப் படாத, சமைத்த காயை மறுநாள் பயன்படுத்தக்கூடாது.

204. **முட்டை :** முட்டையின் மஞ்சள் பாகத்தில் அதிக இரும்புச் சத்து இருப்பதால், அது மிகவும் முக்கியமான உணவாகும். பிறக்கும்போது, குழந்தையின் உடலிலிருக்கும் இரும்புச் சத்து, குழந்தையின் விரைவான வளர்ச்சியினால், குறுகிய காலத்

Koviloor Digital Library

தில் செலவழிந்து விடுகிறது. ஆகையால் 6 திங்கள்களுக்குப் பின்னர், குழந்தைக்கு அதிக இரும்புச் சத்து தேவைப்படுகிறது. பாலில் இரும்புச் சத்து சிறிதளவுகூட இல்லை. மற்ற உணவு வகைகளிலும் அதிகம் கிடையாது, எனினும் பெரும்பாலான தானிய வகைகளில் இரும்புச் சத்து நிரம்ப இருக்கிறது.

முட்டை 'அலெர்ஜி' (வெறுப்புணர்ச்சி) என்று சொல்லப் படும் கோளாற்றைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவு வகைகளில் ஒன்றாகையால், அதை மிகவும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். அநேக குழந்தைகளுக்கு முட்டையினால் 'எக்சிமா' என்னும் நீர் கசியும் படை நோய் முக்கியமாக முகத்தி லும், காதிலும் ஏற்பட்டு அதிகத் தினவு கொடுக்கலாம் (Itching) முட்டையின் வெள்ளை கருவினால்தான் இந்த 'அலெர்ஜி' என்னும் கோளாறு ஏற்படுவதால், குழந்தைக்கு ஒரு வயதாகும் வரையில், இரும்புச் சத்து அதிகம் கொண்ட மஞ்சள் கருவை மட்டும் கொடுக்கவேண்டும். நன்றாகச் சமைக்கப்பட்ட எந்த உணவும் அதிகத் தொல்லைகளைக் கொடுக்காதாகையால், வேக வைத்துக் கெட்டியாக்கப்பட்ட முட்டையின் மஞ்சள் பாகத்தை (Hard-boiled) முதலில் ¼ தேயிலைக் கரண்டி (டீஸ்பூன்) அளவுக்கும் குறைவாகக் கொடுத்துப்பார்த்துப் படிப்படியாக அதன் அளவை அதிகமாக்கவேண்டும்.

முட்டையைக் கெட்டியாகும்படி வேகவைக்க அதைத் தண்ணீரில் போட்டு 20 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு வெள்ளைப் பாகத்தை அகற்றிவிட்டு, மஞ்சள் பாகத்தைப் பொடியாக்கி, அதனுடன் சிறிதளவு உப்பைக் கலந்தோ, அல்லது சோறு, காய்கறி முதலியவற்றைக் கலந்தோ குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். இதனால் குழந்தை சோற்றையே வெறுக்க ஆரம்பித்தால், முட்டையை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

முட்டையின் மஞ்சள் கருவைக் குழந்தைக்கு 4 திங்கள்களுக்கு மேல், 6 திங்கள்களுக்குள் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் சில டாக்டர்கள் முட்டையை 7 அல்லது 8 திங்கள்களில் (முக்கியமாக 'அலெர்ஜி' உள்ள குடும்பங்களில்) ஆரம்பிப்பது நலம் எனக் கருது கின்றனர்.

முட்டையைக் காலை, பகல் அல்லது இரவு உணவுடன் கொடுக் கலாம். குழந்தைக்கு இறைச்சி கொடுக்க ஆரம்பித்தவுடன், முட்டையைக் காலை உணவுடன் கொடுக்கலாம்.

205. இறைச்சி : குழந்தைக்கு முதல் வயதிலேயே இறைச்சி கொடுப்பதில் நன்மை இருப்பதால், இதை 2 முதல் 6 திங்களுக்குள் ளாகவே கொடுக்க ஆரம்பித்துவிடலாம். மேல் நாடுகளில், மாட் டிறைச்சி, மாட்டின் இருதயம், ஈரல், ஆட்டின் இறைச்சி, கோழிக் கறி, பன்றி இறைச்சி, கன்றின் இறைச்சி முதலியவற்றைத் தூளாக்கி வேகவைத்து வடிகட்டி குழந்தைக்குக் கொடுக்கிறார்கள். இவைகளை எளிதான முறையில் சமைக்கலாம்.

Koviloor Digital Library

முதலில் இறைச்சியை ஒரு கத்தி அல்லது ஒரு ஸ்பூன் கரண்டியால் சிறு செதில் செதிலாகச் சீவி, அவைகளை ஒரு கோப்பையில் எடுத்துச் சிறிதளவு பாலிலோ அல்லது தண்ணீரிலோ கலந்து கொள்ள வேண்டும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, அதில் இறைச்சியுள்ள கோப்பையை வைத்து, இறைச்சியின் நிறம் மாறுகிற வரையிலும் வேகவைக்க வேண்டும். ஈரலாக இருந்தால் அதனைக் கொதிக்கிற நீரில் முழ்கவைத்து அதன் நிறம் மாறுகிற வரையிலும் வேக வைக்கவேண்டும். பன்றியின் இறைச்சியை மிகவும் நன்றாகச் சமைக்கவேண்டும். இவைகளுக்குச் சிறிதளவு உப்பும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மேற்சொன்ன வகையில் தயாரித்த இறைச்சியைக் குழந்தை உட்கொள்ளப் பழகிய பிறகு, வீட்டில் யாவர்க்கும் தயாரிக்கும் இறைச்சியையே குழந்தைக்கும் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். கசாப்புக் கடைக்காரர் (Butcher) அரைத்துத் தயாரித்துக் கொடுக்கும் இறைச்சியில் அதிகக் கொழுப்புச் சத்தும், அழுத்தமான தசை நார்களும் இருக்குமாகையால், அவைகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. அரைத்துச் சிறு பொடிகளாக்கப்பட்ட கோழிக்கறி, ஆட்டுக்கறி, ஈரல், பன்றி இறைச்சி முதலியனவற்றையும் அடுத்த படியாகக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

206. இறைச்சி ரசம் (Meat Soups): மேல் நாடுகளில் குழந்தைகளுக்கென அநேகவித இறைச்சி ரசங்கள் ஜாடிகளில் விற்கப்படுகின்றன. அவைகளில் சிறிதளவு இறைச்சியும், ஏதாவது ஒருவகைக் காய்கறியும் அதிக அளவு அரிசி அல்லது பார்லி போன்ற தானிய வகையும் ஒன்றாகக் கலவையாக்கி அடைக்கப்பட்டிருக்கும். ஆகையால் இந்த ரசத்தை இதர உணவுடன் கலந்து உட்கொள்ளும் போது, இதனை 'மாச்சத்து' (Starch) கொடுக்கும் உணவு என்றே கருதவேண்டுமே யொழிய, தேவையான அளவு இறைச்சியைக் கொடுக்கும் உணவாகக் கொள்ளக்கூடாது.

சாதாரண இறைச்சியை உட்கொண்டு பழகிய பின்னர்தான், குழந்தைக்கு மேற்சொல்லிய 'ரசம்' போன்றவைகளைக் கொடுக்க முடியும். 'அலெர்ஜி' உள்ள குழந்தைகளுக்கு இவைகளைக் கொடுக்காமல் இருப்பது நலம்.

207. 6-வது திங்களில் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடிய உணவு: 6 திங்கள்கள் முடிவடையும்போது, குழந்தை தானிய வகை, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பழ வகைகள், காய்கறி வகைகள், இறைச்சி முதலியவற்றை உட்கொள்ளுகிறது. அப்பொழுது, காலையில் தானியமும், முட்டையின் மஞ்சள் கருவும், பகலில் இறைச்சியும், காய்கறியும், இரவில் மீண்டும் ஒரு தானியவகையும் பழமும் கொடுக்கலாம். அல்லது, குழந்தைக்கு அதிகப் பசி இல்லாவிடில், காலையில் பழமும் முட்டையும் கொடுத்து விட்டுப் பகலில் இறைச்சியும், காய்கறியும், இரவில் தானியவகை மட்டுமாவது குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கல் இருந்தால்

Koviloor Digital Library

மற்றொரு வேளையிலும் பழம் கொடுப்பது நல்லது; இரவில் 'புரூன்ஸ்' (Prunes) என்னும் பழரசமும் கொடுக்கலாம்.

208. சாதாரணப் பிட்டுக்கள் அல்லது களி : (Puddings) அநேகக் குழந்தைகளுக்குப் பிட்டுக்கள் மிகவும் முக்கியமான உணவல்ல. அவைகளிலிருந்து குழந்தைக்குப் புதிய உணவுச் சத்து ஒன்றும் இடைப்பதில்லை; மேலும், அவைகளைத் தயாரிக்க அதிக நேரமும் தேவைப்படும். பிட்டைக் காட்டிலும் பழங்கள் அதிக மேன்மையானவை. இருந்தபோதிலும் குழந்தைக்கு 6 திங்கள்களுக்குப் பிறகு, சிறிதளவு பிட்டு கொடுப்பதில் தவறில்லை.

ஒரு வயதாகும்போது, குழந்தை பாலை அவ்வளவாக விரும்பிக் குடிக்கவில்லையானால், பாலில் செய்யப்பட்ட பிட்டு, குழந்தைக்கு முக்கிய உணவாகிறது. சோறு, காய்கறி முதலிய உணவுகளைக் குழந்தை விரும்பாத வேளைகளிலும், இதைக் கொடுக்கலாம்.

வெறும் பாலிலோ, அல்லது பாலும் முட்டையும் கலந்தோ, அல்லது பால், அரிசி, அல்லது மரவள்ளிக்கிழங்கு முதலியன கலந்தோ செய்யப்படும் பிட்டுக்கள்தான், அதிகச் சத்துள்ளவையும் அடிக்கடி செய்யப்படுபவையும் ஆகும்.

ஜாடிகளில் அடைக்கப்பட்டுக் குழந்தைகளுக்கெனக் கடைகளில் பிட்டுக்கள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கெனத் தயாரிக்கப்பட்டு விற்கப்படும் பலவிதப் பிட்டுக்களிலும், அதிக இனிப்பு இருக்குமாகையால், அவைகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

ஆகையால், ஒரு குழந்தை தேவையான அளவு பாலையும், பழத்தையும் உட்கொண்டு வரும்போது, அதற்குப் பிட்டு தயாரித்துக் கொடுக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.

209. குழந்தைக்கு உருளைக்கிழங்கு இன்னும் மற்ற 'மாவுச்சத்து' (Starch) உள்ள உணவு வகைகள் கொடுத்தல் : உருளைக் கிழங்கில் அதிக மாச்சத்து இருப்பதால், அதைப் பகலில் குழந்தை அதிகப் பசியுடன் இருக்கும்போதோ, அல்லது இரவில் தானிய வகைக்குப் பதிலோ கொடுக்கலாம். மேலும், இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் 'சி' சத்து முதலியனவும் உருளைக்கிழங்கில் இருப்பதால், அதை ஒரு நல்ல உணவு வகையாகவே கருதலாம். உருளைக் கிழங்கைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து 6 திங்கள்கள் வயதான குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். முக்கியமாகக் குழந்தைக்கு 5 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை மொத்தம் 3 வேளை உணவு மட்டும் கொடுக்கும் நாட்களில் உருளைக்கிழங்கு கொடுப்பது நலம். ஏனெனில், 5 மணி நேரத்திற்குப் பசி தாங்குமளவுக்கு, உருளைக்கிழங்கிலுள்ள மாச்சத்து, தேவையான காலரிச் சத்தைக் கொடுக்கிறது. உருளைக்கிழங்கைக் கொடுப்பதற்கு முன்னர், அதை நன்றாக மசித்துப் பாலில் கலக்கிச் சிறிது சிறிதாகக் கொடுப்பது நலம்.

குழந்தை தேவையான அளவு கீரை, இறைச்சி, பரல், பழம்

Noolaham Digital Library

முதலியான கிடைக்கப்பெற்று, பருமனுகவும் இருந்தால், அதற்கு உருளைக்கிழங்கு தேவையில்லை.

210. மீன் கொடுக்க ஆரம்பித்தல்: ஒரு வயதில், அதிக எண்ணெய்ச் சத்து இல்லாத சிறு தட்டை மீன் வகைகளைச் சிறு துண்டுகளாக்கி, வெந்நீரில் நன்ருக வேகவைத்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். அல்லது சிறிதளவு பாலில் இத் துண்டுகளைப் போட்டு அந்தப் பாத்திரத்தைக் கொதிக்கிற நீரில் (மீன் துண்டுகள் வெந்து பதமாகிற வரையில்) வைக்கலாம். எப்படி இருந்தபோதிலும், குழந்தைக்கு அதைக் கொடுக்கும்போது, கையால் நன்ருகத் தூளாக்கி, எலும்பில்லாமல் பார்த்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

பகல் உணவின்போது இறைச்சிக்குப் பதில் மீனைக் கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு மீன் விருப்பமில்லையெனில், வற்புறுத்திக் கொடுக்க முயலக்கூடாது.

அதிக எண்ணெய்ச்சத்துள்ள மீன் வகைகளைக் குழந்தையால் எளிதில் சீரணிக்க முடியாது.

211. குழந்தை தனது கைகளால் உணவை எடுத்து உண்ண வாய்ப்பளித்தல்: 6 அல்லது 7 திங்கள் ஆவதற்குள் குழந்தை, உணவைத் தன் கைகளினுலேயே வாங்கி வாயில் வைத்துச் சுவைத்துப் பார்க்க விரும்புகிறது. குழந்தை ஒரு வயது அளவில் ஸ்பூன் கரண்டியிலிருந்து உணவு அருந்த, அதற்கு முதலில் தன் கையாலேயே உணவு உண்ணும் பழக்கம் இருப்பது நல்லது.

6, 7 திங்கள்களில், குழந்தைக்கு ஒரு ரொட்டித்துண்டு அல்லது பிஸ்கோத்து கொடுக்கலாம். குழந்தை அதை நன்ருகச் சப்ப ஈறுகளுக்கிடையே மென்று தனது உமிழ் நீரால் ஊறவைப்பதால், அதில் சிறிதளவு குழந்தையின் வாய்க்குள்ளும் செல்லலாம். மீதி குழந்தையின் கை, முடி, முகம், நாற்காலி முதலியவற்றில் பூசப்படுகிறது. பல் முளைக்க ஆரம்பித்திருந்தால், குழந்தை ரொட்டி, பிஸ்கோத்து முதலியவற்றைக் கடிப்பதை மிகவும் விரும்புகிறது.

9 மாத அளவில், அவரை, முள்ளங்கி போன்ற காய்கறிகளை மசிக்காமல் சமைத்தால், குழந்தை அவைகளைக் கையில் எடுத்து உண்ண விரும்பும். ஆப்பிள் துண்டு, அல்லது பேரிக்காயைக் குழந்தைக்குக் கடித்து உண்ணக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைக்கு முதல் பல், சாதாரணமாக 7-வது திங்களிலேயே முளைத்துவிடுகிறது. பிறகு ஒரு வயதில், 4, அல்லது 6 கூர்மையான பற்கள் முளைத்து விடுகின்றன. ஆனல் 1½ வயது வரையிலும், குழந்தைக்குக் கடை வாய்ப்பற்கள் முளைக்காததால், அதனுல் எந்த உணவையும் கடித்து மென்று உட்கொள்ள முடியாது.

212. ஒரு வயதிற்குள் கட்டி உணவு உண்ணுதல் (Lumpy foods): 9 திங்களுக்குமேல் சிறிதளவு கட்டியான உணவு உண்ணக்

Koviloor Digital Library

குழந்தைக்குப் பழக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். பல் முளைக்கிற வரையிலும் குழந்தையால் கட்டியான உணவை உட்கொள்ள முடியாது என்று நினைப்பது தவறு. சமைக்கப்பட்ட காய்கறி அல்லது பழம் முதலியவற்றைக் குழந்தை தனது ஈறுகளையும், நாக்கையும் பயன்படுத்தியே சிறிது சிறிதாகச் செய்து உட்கொண்டுவிடும்.

ஆனால் சில குழந்தைகளால் கட்டியான உணவை வாயில் தூளாக்கி உண்ண முடியாமல் இருக்கலாம். முதலிலேயே குழந்தைக்கு இத்தகைய உணவைக் கொடுத்துப் பழக்காதது இதற்குக் காரணமாகவும் இருக்கலாம்.

ஆகையால் காய்கறித் துண்டுகளைப்படிப்படியாகக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாகக் காய்கறியை முதலில் நன்றாக மசித்துக் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு மசிப்பதைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, மசிக்காத உணவையே கொடுக்க துவங்குவது கட்டி உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்க ஒரு நல்ல முறையாகும். அல்லது சமைத்த 'காரட்' போன்ற காய்த் துண்டுகளில் ஒன்றைக் குழந்தை தன் கையாலேயே எடுத்து வாயில் வைத்துக் கொள்ள வாய்ப்பளிப்பது மற்றொரு முறையாகும். விருப்பமில்லாத உணவை, ஒரு ஸ்பூன் கரண்டியளவு அதன் வாயில் திணிப்பதைக் குழந்தை வெறுக்கிறது.

ஆகையால், 9-வது திங்களில் ஆரம்பித்து, எப்பொழுதாவது ஒருவேளை மேற்சொன்ன வகையில் கட்டி உணவு கொடுக்க முயலவேண்டும். இறைச்சியை மட்டும் நன்றாக அரைத்துத் தூளாக்கியே கொடுத்துக் கொண்டு வரவேண்டும். பெரிய துண்டாக இறைச்சியைக் கொடுத்தால், அது குழந்தையின் தொண்டையை அடைத்துக்கொள்ளும். (இதைப்பற்றி 595-ஆம் பிரிவில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.)

213. ஒரு வயது முடிவில் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய உணவு: ஒரு வயது முடிவதற்குள், குழந்தைக்கு எந்தெந்த உணவு வகைகளைச் சேர்க்கவேண்டும் என்று இதுவரையிலும் கூறப்பட்டது. ஆகையால், சுருங்கச் சொல்லின், குழந்தை தனது ஓராண்டு முடிவில், கீழ்க்கண்டபடி உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது பொருள்.

காலை உணவு: தானியவகை, முட்டை, ரொட்டி, பால்.
பகல் உணவு: காய்கறி (கீரை அல்லது 'காரட்'போன்றவை மசிக்காமல் கொடுக்கப்படவேண்டும்.) உருளைக்கிழங்கு மீன் அல்லது இறைச்சி, பழம், பால்.
இரவு உணவு: தானியம், பழம், பால்.

காலையில் நாள்தோறும் பழரசமும் கொடுக்கவேண்டும். ரொட்டியை வெண்ணெயுடன் கொடுக்கலாம். பழத்தில் செய்த இனிப்புப் பண்டத்திற்குப் (Fruit Dessert) பதில் ஏதாவது ஒரு சாதாரண பிட்டும் (Pudding) செய்து ஒருவேளை கொடுக்கலாம்.

Koviloor Digital Library

வாழைப் பழத்தைத்தவிர மற்றப் பழங்களை வேக வைத்துக் கொடுப்பது நலம். ஆப்பிள், பேரி முதலியவற்றைச் சீவிச் சிறு துண்டுகளாகக் கொடுக்கலாம்.

மேற்சொன்ன உணவுப் பட்டியலுக்கும், வயது முதிர்ந்த பிள்ளைகளின் உணவுப் பட்டியலுக்கும் அதிக வேறுபாடு இல்லை என்பதைக் கவனிக்கவும்.

புட்டிப்பால் கொடுப்பதிலும் உணவு அட்டவணையிலும் சில மாறுதல்கள்

214. எப்பொழுது இரவு 10 மணிக்குக் கொடுக்கும் பாலைத் தவிர்ப்பது : இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை இரண்டு குறிப்புக்களாகும். ஒன்று, குழந்தை இரவு முழுவதும் விழிக்காமல் தூங்க ஆரம்பித்துவிட்டதா என்பதாகும். இரவு 10 மணிக்குக் குழந்தை எழுப்பப் படாவிடில், தூங்கிக் கொண்டே இருப்பதிலிருந்து, இரவு முழுவதுமே தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் என்று கொள்வதற்கில்லை. 10 மணிக்கு எழுப்பாவிடில் நடுநிசியில் குழந்தை விழித்துக் கொள்ளக்கூடும். ஆகையால், பல வாரங்களுக்குக் குழந்தையை இரவு 10 மணிக்கு எழுப்பிப் பால் கொடுத்துப் பிறகு தூங்க வைக்க வேண்டும். அப்பொழுதும் நடுநிசியிலோ, விடியற்காலை 2 மணி அளவிலோ, குழந்தை விழித்துக்கொண்டால், விழித்து அழுதவுடன் பால் கொடுப்பது நடன். இன்னும் சில வாரங்களுக்கு இரவு 10 மணிப்பாலை அவசியமாகக் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

குழந்தை மிகச் சிறியதாக இருந்தாலும், அல்லது எடை மெதுவாக அதிகரித்தாலும், அல்லது உணவு செரிக்காமல் அவதியுற்றாலும், குழந்தைக்கு இரவு 10 மணிப் பாலைப் பல வாரங்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

மற்றொரு குறிப்பு, குழந்தை கட்டைவிரலை எப்பொழுதும் சப்புகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டியதாகும். கட்டை விரலை அதிகமாகச் சப்பினால், குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு தாய்ப் பாலோ அல்லது புட்டிப்பாலோ கிடைக்கவில்லை என்றுபொருள். ஆகையால் இரவுப்பாலையும் நிறுத்திவிட்டால், குழந்தை இன்னும் அதிகமாக விரலைச் சப்பலாம். ஆதலால், விரல் சப்பும் குழந்தைகளுக்கு அதிகப்பால் குடிக்க முதலில் வாய்ப்பளிக்கவேண்டும். ஆனால், தாய் எவ்வளவு முயன்றாலும் குழந்தையால் விரல் சப்பும் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கமுடியவில்லை யென்றால், அதற்காக எப்பொழுதுமே இரவில் பால் கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

ஆகையால் 3-க்குமேல் 6 திங்களுக்குள் குழந்தைக்கு இரவில் 10 மணிக்குக் கொடுக்கும் பாலை நிறுத்திவிடவேண்டும். விரல் சப்பும் குழந்தைக்கு 6 திங்களின் முடிவின் அண்மையில் இரவுப்

Koviloor Digital Library

பாலை நிறுத்தினால் போதும். 7-அல்லது 8 திங்களில், குழந்தைக்குப் பகலில் நல்ல உணவு கொடுத்துக் குழந்தையும் திருப்திகரமாக எடை அதிகரித்துக் கொண்டு வந்தால், அதற்கு இரவில் ஒருவகை உணவும் கொடுக்கவேண்டிய தேவையில்லை. குழந்தை இரவில் அழுதாலும், பால் கொடுக்காமலேயே தூங்க வைக்க வேண்டும்.

இரவுப் பாலை நிறுத்தும்போது, குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய எல்லாப் பாலையும் 4 புட்டிகளில் நிரப்பிவிட வேண்டும். அதாவது ஒருவேளைக்கு 7½ அவுன்சு பால் கொடுக்கலாம். ஆனால் குழந்தை 6 அவுன்சு பாலுக்குமேல் குடிக்க விரும்பாவிடில், அதனை வற்புறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. குழந்தையும் திருப்தியடைந்தால், நாள் ஒன்றுக்கு 24 அவுன்சு பாலே போதும்.

215. **3 திங்களுக்குமேல் 9 திங்கள்களுக்குள் குழந்தைக்குப் பசி குறைதல்:** ஆரம்பத்தில் ஆவலாகக் கடின உணவுவகைகளையெல்லாம் உட்கொண்டபோதிலும், போகப் போகக் குழந்தைக்குப் பசி குறைந்துவிடுகிறது. இதற்குக் குழந்தையின் எடை போகப்போகக் குறைவாக அதிகரிப்பது காரணமாகஇருக்கலாம்: முதல் 3 திங்கள்களில், குழந்தை திங்களுக்கு ஏறத்தாழ 2 பவுண்டு வீதம் எடை அதிகரிக்கிறது. ஆனால் ஆறு திங்கள் முடிவிற்குள் திங்களுக்கு ஒரு பவுண்டு வீதம்தான் எடை அதிகரிக்கிறது. மேலும் ஆறு திங்களுக்கு மேல் குழந்தைக்குப் பல் முளைக்க ஆரம்பிப்பதாலும் குழந்தையால் சரிவர உணவு உட்கொள்ள முடிவதில்லை.

குழந்தைக்குப் பசி குறையும்போது, அதனை வற்புறுத்தி உணவு கொடுக்கக்கூடாது. ஆனால் கீழ்க்கண்ட இரண்டு முறைகளைக் கையாளலாம். ஒன்று படிப்படியாகப் புட்டிப்பாலிலுள்ள சர்க்கரையைஅகற்றிவிடுவது. ஆரம்பத்தில் தண்ணீர்கலந்த பால் மட்டும் உட்கொள்ளும் போது, தமக்குத் தேவையான காலரிச் சத்தைக் குழந்தை சர்க்கரையிலிருந்து பெறுகிறது. ஆனால் போகப்போக, மற்ற சோறு, காய்கறி, முட்டை போன்ற திட உணவுகளை மூன்றுவேளைகள் உட்கொள்ளும்போது, குழந்தைக்குச் சர்க்கரையிலிருந்து கிடைக்கும் காலரிச் சத்து தேவைப்படுவதில்லை. ஆகையால் குழந்தையின் பசியைக் குறைத்துவிடக்கூடிய இந்தச் சர்க்கரையைப் பாலுக்குப் போடாமல் நிறுத்திவிட வேண்டும்.

இரண்டாவது முறை, குழந்தையை 4 மணிநேரத்திற்கொரு முறை அட்டவணையிலிருந்து மாற்றி, 5 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை, அதாவது பகலில் 3 வேளைகள் மட்டும்(காலை 7மணி, பகல் 12 மணி, மாலை 5 மணி) உணவு கொடுக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்வது ஆகும்.

இந்த இரண்டு முறைகளைக் கையாண்டும், குழந்தையின் பசி

Koviloor Digital Library

அதிகரிக்காவிடில், குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

216. புட்டிப்பாலிலிருந்து எப்பொழுது சர்க்கரையை அகற்ற வேண்டும்? 4 திங்கள்களுக்கு மேல் 9 திங்கள்களுக்குள், படிப்படியாகப் பாலில் கலக்கும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, இறுதியில் சர்க்கரையை அறவே நிறுத்திவிட வேண்டும். சர்க்கரையைக் குழந்தையின் உணவிலிருந்து எப்பொழுது அகற்றுவது என்பது, குழந்தையின் பசியைப் பொறுத்ததாகும். 4, 5 அல்லது 6 திங்கள்களிலேயே குழந்தைக்கு நல்ல பசி இல்லாவிடில், அப்பொழுதே சர்க்கரையைக் குறைக்க ஆரம்பித்து விடலாம். ஆனால் 7 அல்லது 8 திங்கள்கள் வரையிலும் கூட குழந்தை எப்பொழுதும் உணவு வேளையில் நல்லபசியுடன் இருந்தால், 8 அல்லது 9 திங்கள்களுக்குப் பின்னர்தான், படிப்படியாகச் சர்க்கரையைக் குழந்தையின் உணவிலிருந்து அகற்ற வேண்டும்.

217. எப்பொழுதிலிருந்து குழந்தைக்கு 3 வேளை உணவு மட்டும் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும்: குழந்தையின் பசியின் தன்மையைப் பொறுத்தது இது. 3 வேளை உணவு என்பது, 5 மணி நேரத்திற்கொருமுறை உணவு கொடுத்தலாகும். 4 மணி நேர முடிவிலேயே பசியுடன்அழும்குழந்தைக்கு, எத்தனைத் திங்கள் ஆனபோதிலும், 3 வேளை உணவை ஆரம்பிக்க முடியாது. காலையில் 6 மணிக்கே முதல் வேளை உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டிய குழந்தைக்கும், 3 வேளை உணவைப்பற்றிச் சொல்லுவதில் பயனில்லை.

மேலும், சில குழந்தைகள் ஒரு வேளை உணவை ஆவலுடன் உட்கொள்ளலாம்; ஆனால், அடுத்த வேளை அதிகப் பசி இல்லாமலும் இருக்கலாம். காலை 6 மணிக்கு நன்றாகவும், 10 மணிக்குக் குறைவாகவும், இதேபோல் மாலை 2 மணிக்கு நன்றாகவும், 6மணிக்குக் குறைவாகவும்உண்ணும் இத்தகைய குழந்தைக்கு, 3வேளைகள் மட்டும் உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். அப்போது அவர்கள் பசித்துண்பார்கள்.

ஒரு குழந்தை அதிகமாகப் பெருவிரலைச் சப்புமாயின், நான்கு மணிக்கொருதரமான நான்காவது முறை பால் கொடுத்தலைச் சிறிது காலந்தாழ்த்திக் கொடுக்கலாம்.

பகலில் 3 வேளைமட்டும் உணவு உட்கொள்ள தயாராகிவிட்ட பின்னரும், குழந்தை இரவிலும் 10 மணிக்குப் பால் குடிக்க விரும்பினால் அதில் தவறில்லை. மாலை உணவுக்குப் பின், குழந்தை இரவு முழுவதும் தொடர்ந்து தூங்க ஆரம்பிக்கும் வரையில், இரவு 10 மணிப் பாலைக் கொடுத்துக் கொண்டு வரலாம்.

சில குழந்தைகள் 3 வேளைஉணவு உண்ணத் தயாராக இருந்த போதிலும், விடியற்காலை 6 மணிக்கே அதிகப் பசியுடன் அழக் கூடும். அத்தகைய குழந்தைகளுக்குக் காலையில் தாய்ப்பாலோ அல்லது புட்டிப்பாலோ அழுதவுடன் கொடுத்து விட்டுப் பழம்,

Koviloor Digital Library

தானிய வகை முதலியவற்றைச் சிறிது நேரம் சென்ற பின்னர், 7 அல்லது 8 மணிக்குக் கொடுக்கலாம். அதன் பின்னர், பகல் உணவு கொடுத்தால் போதும். ஆனால், வீட்டிலுள்ள யாவருமே, காலையில் 6 மணிக்குக் காலை உணவு உட்கொண்டால், குழந்தைக்கும் அப்பொழுது உணவு கொடுப்பது எளிதாக இருக்கும். அல்லது முதலில் ஆரஞ்சுப் பழரசம் மட்டும் கொடுக்கலாம். பின்னர் பால் கொடுக்கலாம்.

குழந்தையின் உணவு வேளைகள் தாயின் சௌகரியத்தையும், வசதியையும் பொறுத்தன என்று சொல்லலாம். எடுத்துக்காட்டாகப் பெரிய குழந்தைகளைப் போலவே கைக்குழந்தையும் பசி பொறுத்திருக்க முடியுமேயானால், அதற்கு மூன்று வேளை உணவே போதும். சில தாய்மார்களுக்கு முக்கியமாக முதல் குழந்தையாக இருந்தால், குழந்தைக்கு, 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பால் கொடுப்பதே வசதியாக இருக்கக்கூடும். ஆகையால், குழந்தையின் உணவு வேளைகள் எவ்வெப்பொழுது இருக்க வேண்டும் என்பதற்குத் திட்டவட்டமான விதிகள் ஒன்றும் இல்லை. குழந்தையின் தேவைக்கும், தாயின் வசதிக்கும் தக்கவாறு குழந்தையின் உணவு வேளைகளை அமைத்துக் கொள்ளலாம். குழந்தை மூன்று வேளை உணவை உட்கொள்ளும்போது, குழந்தையின் உணவு நேரம் குடும்பத்தின் பழக்கத்தையும், குழந்தையின் பசியையும் பொறுத்தது ஆகும். காலையில் 7 அல்லது 8 மணிக்குப் பால், பழம், தானியம், முட்டை முதலியவற்றைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். பகல் உணவு வேளை வரையிலும், குழந்தைக்குப் பசிதாங்க 2 அவுன்சு ஆரஞ்சுப் பழரசம் 10 அல்லது 11 மணி அளவில் கொடுக்கலாம். ஆரஞ்சுப்பழரசத்தைக் குழந்தை விரும்பாவிடில், தக்காளிப் பழரசம், அன்னாசிப் பழரசம், 'புரூன்' ரசம் முதலியன கொடுக்கலாம். அதிகப் பசி இருந்தால், ஒரு சிறு ரொட்டித் துண்டும் கொடுக்கலாம்.

பகல் வேளை உணவு பகல் 12 மணி அளவில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்; ஆனால், சில குழந்தைகளுக்கு 11-30 மணி அளவிற்கே உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டியிருக்கும். உருளைக்கிழங்கு, கீரை, காய்கறி வகைகள், இறைச்சி, பால் முதலியன பகலில் கொடுக்கலாம். மாலை வரையிலும் குழந்தைக்குப் பசியில்லாமலிருக்க, அதிகச் சத்து கொடுக்கக் கூடிய, உருளைக்கிழங்கைப் பகலில் கொடுக்கலாம். பழமும் பிட்டும்கூடப் பகல் உணவுடன் கொடுக்கலாம். ஒரு நாளில் 1 அல்லது 2 முறை குழந்தைக்குப் பழங்கள் கொடுக்க வேண்டும்.

தேவைப்பட்டால், குழந்தைக்குப் பிற்பகல் 3 மணிக்கு இன்னொரு முறை 2 அவுன்சு தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப் பால் அல்லது ஆரஞ்சுப் பழரசம் கொடுக்கலாம். அதிகப் பசியுடைய குழந்தையாக இருந்தாலும், அல்லது 6 மணி உணவைச் சற்றுக் காலந் தாழ்த்திக்கொடுக்கவேண்டியிருக்கும் குழந்தையாக இருந்தாலும்

Koviloor Digital Library

குழந்தைக்குப் பகல் 3 மணிக்குச் சிறிதளவு உணவு கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். கூடியவரையிலும் இரண்டு வேளைகள் உணவுக்கிடையே குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காமல் இருப்பது நலம். ஏனெனில் பால் வயிற்றிலேயே 3 அல்லது 4 மணி நேரங்கள் தங்கியிருப்பதால், அடுத்த வேளை உணவிற்குள் குழந்தைக்குப் பசி எடுப்பதில்லை.

இரவு உணவு சாதாரணமாக 5 மணிக்கு மேல், 6 மணிக்குள் கொடுக்கப்படுகிறது. பகல் உணவு 12 மணிக்கே கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், குழந்தையால் மாலை 5 மணிக்கு மேல் பசி பொறுத்திருக்க முடியாது. இரவில் தானியம், பழம், பால் முதலியன கொடுக்கலாம்.

3 வேளைகள் மட்டும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்பொழுது, முன்பைக் காட்டிலும் குறைவாக இப்பொழுது பால் கிடைக்கக் கூடும்; ஆனால் இதைப்பற்றிக் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஏனெனில் நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு குழந்தைக்கு 24 அவுன்சுகள் பால் மட்டும் கிடைத்தாலே போதும்.

218. புட்டியையும் புட்டிப் பாலையும் கொதிக்க வைத்துத் தூய்மை செய்வதை எப்பொழுது நிறுத்தலாம்? இக் கேள்விக்கு விடை பல விஷயங்களைச் சார்ந்தது. எனவே, இதற்கு டாக்டரிடம் ஆலோசிப்பது நலம்; அவ்வாறு செய்ய முடியாதவர்களுக்காகவே கீழ்வருமாறு கூறப்படுகின்றன. பாலைக் கொதிக்க வைக்க நான்கு காரணங்கள் உண்டு. அவை (1) பாலில் கலக்க வேண்டிய தண்ணீரில் கொடிய நோய்க் கிருமிகள் இருக்கலாம். (2) புட்டிப்பால் கலக்கும்போது அதில் நோய்க் கிருமிகள் தொற்றலாம். (3) புட்டிப்பாலை மிகவும் குளிர்ச்சியாகக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைத்துக் கொள்ளாவிடில் நோய்க்கிருமிகள் பாலில் பெருகலாம். (4) குழந்தைகளுக்குப் பேதி முதலிய வயிற்றுக் கோளாறுகள் எளிதில் ஏற்படலாம். இரண்டு ஆண்டுகள் வரை வயிற்றுக் கோளாறுகள் அடிக்கடி தோன்றலாம்; பின்னர் படிப்படியாகவே குறைகின்றன.

ஆகையால் 24 மணி நேரத்திற்குத் தேவையான புட்டிப் பாலைத் தயாரிக்கும் போதெல்லாம், புட்டிகளையும், பாலையும் கொதிக்கவைத்துத் தூய்மை செய்ய வேண்டியது அவசியமாகிறது.

219. 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சப்பட்ட பாலாக இருந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்? ஒவ்வொரு முறையும் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னர் தூய்மையான பால் புட்டியில் 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சப்பட்ட பாலைத் தண்ணீர் கலக்காமல் ஊற்றினால், புட்டியையோ, பாலையோ கொதிக்க வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில் குழந்தை பால் குடித்து முடிப்பதற்குள், புட்டியில் இருக்கக்கூடிய ஓரிரண்டு கிருமிகள் பெருகி அதிகரித்துவிட முடியாது. குழந்தைக்குப் பேதி இருக்கும் போதும், வேனிற்காலத்திலும் குளிர்ச்சிப்பெட்டி இல்லாத

Koviloor Digital Library

போதும் 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சப்பட்ட பாலாக இருந்தபோதிலும், அதை மீண்டும் காய்ச்சாமல் குழந்தைக்குக் கொடுக்க முடியாது. புதிதாகக் கறந்த பாலைக் குழந்தைக்கு எப்பொழுதுமே காய்ச்சித்தான் கொடுக்கவேண்டும்.

220. 'எவாப்பரேட்' செய்த பால் : டப்பிக்குள் இருக்கும் 'எவாப்பரேட்' செய்த பால் தூய்மையானதாகையால், டப்பியைத் திறந்தவுடன், பாலைக் கொதிக்க வைக்காமலேயே பயன்படுத்தலாம். ஆனால், திறந்த டப்பியாக இருந்தால், 24 மணி நேரத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்தலாம். மேலும், பாலில் கலக்க வேண்டிய தண்ணீர், குழாய்த் தண்ணீராக இருந்தாலும், அல்லது கிணற்றுத் தண்ணீராக இருந்தாலும், பாலில் கலப்பதற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ, அவசியமாகக் கொதிக்க வைக்கப்படவேண்டும். ஒரு நாள் முழுவதற்கும் தேவைப்பட்ட தண்ணீரை 5 நிமிட நேரம் கொதிக்கவைத்து, எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொரு வேளையும், தேவையான அளவு பாலுடன், சம அளவு கொதிக்க வைக்கப்பட்ட தண்ணீரைக் கலந்து, குழந்தைக்குப் புட்டியில் ஊற்றியோ, அல்லது கோப்பையிலிருந்தோ கொடுக்கலாம். புட்டியிலோ, கோப்பையிலோ, பால் சில நிமிட நேரத்திற்கு மட்டும்தான் இருக்குமாகையால், அவைகளைச் சோப்புத் தண்ணீரால், சுத்தமாய்க் கழுவினால் போதும்.

221. எப்பொழுதும் 'எவாப்பரேட்' செய்த (சிறிது நீர் நீக்கிய) பாலை நிறுத்தி, 'பாஸ்டியர்' முறைப்படி காய்ச்சிய (கிருமி நீங்கிய) பாலைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்? 'எவாப்பரேட்' செய்த பால் மலிவாகவும், தூய்மையாகவும் கிடைப்பதாலும், சேமித்து வைக்கவும், சீரணிக்கவும், எளிதாக இருப்பதாலும், அவ்வளவாக 'அலெர்ஜி' என்ற . வெறுப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆதலாலும், எப்பொழுதுமே குழந்தைக்கு இந்தப் பாலை நிறுத்தாமல் கொடுத்துக்கொண்டு வரலாம். குழந்தை கோப்பையிலிருந்து பால் குடிக்க ஆரம்பித்தவுடன், சம அளவு 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலும் கொதிக்க வைத்த நீரும் கலந்து, கொடுத்தால் போதும்.

இருந்தபோதிலும், சில தாய்மார்கள், குழந்தைக்கு அவசியமாக 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலை நிறுத்தி,பாஸ்டியர் முறைப்படி காய்ச்சிய பாலை ஆரம்பிக்கவேண்டும் என்று எண்ணுகின்றனர். குழந்தைக்கு 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலின் ருசி போகப்போக வெறுத்து விடுகின்றதென்றும், பாஸ்டியர் முறைப்படி காய்ச்சிய பாலைக் கொடுக்க ஆரம்பிப்பது, குழந்தையின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத ஒரு மாறுதல் என்றும் சில தாய்மார்கள் எண்ணுவதே இதற்குக் காரணம். தாயின் கருத்துக்கள் எப்படி இருந்தபோதிலும், மருத்துவரீதியாக 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலை மாற்றவேண்டிய அவசியம் எதுவுமில்லை.

Koviloor Digital Library

புட்டியைவிட்டுக் கோப்பை

புட்டியை நீக்கத் தயாராதல்

222. 5-வது திங்களில் கோப்பையிலிருந்து சிறிது சிறிதாகப் பால் குடிக்க ஆரம்பித்தல்: 5-வது திங்களிலிருந்தே, பாலைக் கோப்பையிலிருந்து குடிக்க குழந்தையைச் சிறிது சிறிதாகப் பழக்கவேண்டும். ஏனெனில், 9 அல்லது 10 திங்களுக்குப்பின்னர், கோப்பையிலிருந்து பால் குடிக்கும் ஒரு புதுப் பழக்கத்தைக் குழந்தைக்குப் பழக்குவது கடினமாக இருக்கலாம்.

ஒரு நாளில் ஒரு முறை ½ அவுன்சு அளவுப் பாலைக் கோப்பையில் ஊற்றிக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் குழந்தை ஒரு வாய்ப் பால் மட்டும்தான் குடிக்கக்கூடும்.

223. ஆரஞ்சுப் பழ ரசம் கோப்பையிலிருந்து குடிப்பதைக் கணக்கில் கொள்ளமுடியாது: ஏனெனில், ஆரஞ்சுப் பழ ரசத்தைக் கோப்பையிலிருந்து குடிப்பதுபோல் பாலையும்குடிக்கும் என்பதற்கில்லை.

224. கோப்பையைக் குழந்தை பயன்படுத்த உதவி செய்தல்: 6 திங்கள்கள் அளவில், குழந்தை எந்தப் பொருளையும் கையில் எடுத்து வாயில் வைத்துக்கொள்ள ஆரம்பிக்கும்பொழுது, ஒரு சிறிய கோப்பையை முதலில் குழந்தையின் கைகளில் கொடுக்கலாம். குழந்தை கோப்பையை வாயினருகில் சரியான முறையில் எடுத்துச் செல்லும்போது, அதில் சிறிதளவுப் பாலை ஊற்றலாம். திறமையுடன் பாலைக் குழந்தை குடிக்க ஆரம்பித்தவுடன், கோப்பையில் கொடுக்கும் பாலின் அளவைப்படிப்படியாக அதிகமாக்கலாம். 8 திங்கள்களுக்குள் குழந்தை கோப்பையை நன்குகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொண்டால், பின்னர், அது அதை வெறுப்பதில்லை. ஆனால், சில நாட்களுக்குக் கோப்பையைப் பயன்படுத்துவதைக் குழந்தை நிறுத்தி இருந்தால், அந்தப் பழக்கத்தை மீண்டும் உடனே ஆரம்பிக்க முயலக்கூடாது. ஆரம்பத்தில் குழந்தை ஒரு முழுங்கு பாலுக்குமேல், கோப்பையிலிருந்து குடிக்க விரும்புவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அநேக குழந்தைகள் 1½ வயது வரையில் கூடப் பல முழுங்குகள் பாலைக் குடிக்கக் கற்றுக் கொள்வதில்லை.

சில குழந்தைகளுக்கு வேறு நிறமோ அல்லது உருவமோ உள்ள புதுக் கோப்பை மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கலாம்; அல்லது ஆறிய பாலைச் சில குழந்தைகள் விரும்பலாம். இன்னும் சில

Koviloor Digital Library

குழந்தைகள், சிறிது வாசனைத்தூள் கலந்த பாலை விரும்பலாம். அல்லது, பாலில் சிறிதளவு தானியவகை கலந்து கொடுத்தால், பாலைக் குழந்தை கோப்பையிலிருந்து குடிக்க விரும்பலாம்.

225. **புட்டிப்பாலை மறக்கச் சில குழந்தைகள் விரைவில் தயாரா கின்றன :** தாய்ப்பாலையோ, புட்டிப்பாலையோ ஓரளவுக்குச் சப்பிக் குடிப்பதிலேயே திருப்தி அடையும் குழந்தைகள் விரைவி லேயே, அதாவது 7 அல்லது 8 திங்களிலேயே புட்டிப்பாலை மறந்து,கோப்பையிலிருந்து பால் குடிக்கத் தயாராகிவிடுகின்றன. இத்தகைய குழந்தைகள் சரிவரக் குடிக்காமலேயே புட்டியில் அதிகப் பாலை நிறுத்தி விடுவதுடன் புட்டியையும்,அதன் ரப்பர் காம்பையும் பிடித்துக்கொண்டு விளையாடுவது இல்லை.

சப்புவதில் அதிக ஆர்வம் கொண்ட குழந்தைகள் 9 அல்லது 10 திங்களில் கூடப் புட்டிப்பாலை ஆர்வத்துடன் கைகளினால் இழுத்து வாயில் வைத்துக்கொண்டு குடிப்பதுடன், புட்டிப்பால் முழுவதையும், கடைசிச் சொட்டுவரையில் குடித்து விடுகின்றன. புட்டியையும் கைகளினால் அன்புடன் தடவி விளையாடி மகிழ் கின்றன. இத்தகைய குழந்தைகள் கோப்பையிலிருந்து ஒரு வாய்ப் பாலுக்கு மேல் குடிக்க விரும்புவதில்லை.

புட்டிப்பாலைப் படிப்படியாக மறக்கடிக்கவேண்டும்

226. **குழந்தையின் போக்கைப் பின்பற்றுதல் :** எடுத்துக்காட் டாக, 5 திங்களிலிருந்தே, கோப்பையிலிருந்து, சிறிதளவு பால் குடித்துக்கொண்டு வரும் குழந்தை, 8 அல்லது 9 திங்கள்களில் புட்டிப்பாலை அதிகமாக வெறுக்க ஆரம்பித்தால்,படிப்படியாகப் புட்டிப்பாலை அறவே நிறுத்திக் கோப்பைப் பாலை அதிகமாக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளை உணவுடனும், கோப்பையிலும் பால் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது, புட்டிப்பாலின் அளவு குறைந்துகொண்டே வரும். பிறகு, பகல் அல்லது காலை புட்டிப் பாலை அறவே நிறுத்தி விடவேண்டும். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பின்னர், இரண்டாவது வேளை புட்டிப் பாலையும் நிறுத்திவிட வேண்டும். அநேக குழந்தைகள் இரவில் குடிக்கும் புட்டிப் பால் பழக்கத்தைத் தான் இறுதியில் கைவிடுகின்றன. சிலர், குழந்தை காலை வேளை புட்டிப்பாலைத் தான் அதிகமாக விரும்புகிறது என் றும், அதனால் காலைப் பாலைத்தான் இறுதியில் கைவிடவேண்டு மென்றும் கருதுகின்றனர்.

சளி, பல் முளைத்தல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படும்போது, குழந்தை மீண்டும் புட்டிப்பால் குடிக்க விரும்பலாம். அதில் தவறில்லை. உடல் நலமடைந்த உடனேயே, குழந்தை மீண்டும் கோப்பையிலிருந்து குடிக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

227. **புட்டிப்பாலை விரைவில் மறக்க விரும்பாத குழந்தை :** 5 திங்களிலிருந்தே,நாள்தோறும் ஒரு முழுங்குப் பாலாவது,கோப்

Koviloor Digital Library

பையிலிருந்து குடிக்கப் பழகிக்கொண்டே வந்தபோதிலும், சில குழந்தைகள், 9 திங்களில்கூட அதிகப் பால் கோப்பையிலிருந்து குடிப்பதற்குப் பதிலாகக் கோப்பைப் பாலையே வெறுக்கலாம். இன்னும் சில குழந்தைகள் பாலைக் கோப்பையிலிருந்து வாய்க்குள் எடுத்துக் கடைவாய் வழியாக வழியவிடலாம். அத்தகைய குழந்தைகள் புட்டிப்பாலை மறக்க இன்னும் தயாராகவில்லை என்பது பொருள். இருந்தபோதிலும், தாய் அத்தகைய குழந்தைக்கும் ஒவ்வொரு நாளும், கோப்பையில் சிறிதளவு பால் தவறாமல் கொடுத்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

சில குழந்தைகள் 12 அல்லது 15 திங்கள்கள்வரையிலும்கூடப் புட்டிப்பாலைமறந்து கோப்பையிலிருந்து பால் குடிக்கஆரம்பிப்பதில்லை. அதைப்பற்றித் தாய்மார்கள் கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை. அடுத்த வீட்டுக் குழந்தை, புட்டிப்பால் குடிப்பதை எப்பொழுது மறந்தது என்பதைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளக் கூடாது. கட்டாயப்படுத்திக் குழந்தைக்குக் கோப்பையிலிருந்து பால் கொடுத்தால், வேறுவிதமான தொல்லைகள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கலாம்.

இத்தகைய குழந்தைகள் புட்டிப்பாலை அறவே மறக்க அதிக நாட்கள் ஆகின்றன. அநேக குழந்தைகள் இரண்டு ஆண்டுகள் வரையிலும்கூட இரவில் கட்டாயமாகப் புட்டிப் பால் குடிக்க விரும்புகின்றன. இதில் தவறு இல்லை.

228. சில வேளைகளில் குழந்தை புட்டிப்பாலை மறக்க அதிக நாளாவதற்குத் தாய்மார்களே காரணமாக இருக்கின்றனர்: இப்பொழுது, சில தாய்மார்கள், தேவைக்கு மேல் அதிக நாட்கள் குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் கொடுக்கும்பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுவதைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டும். கோப்பையிலிருந்து அதிகப் பால் குழந்தை குடிக்கவில்லையென்று தாய் கருதுவதே இதற்குக் காரணமாகும். எட்டுத் திங்களுக்குமேல், குழந்தைக்குக் கோப்பைப் பால் 16 அவுன்சுகள் கிடைக்கப்பெற்றால் கூடப் புட்டிப் பாலை அறவே நிறுத்திவிடலாம். இல்லையெனில், 10 அல்லது 15 திங்கள்கள் சென்ற பிறகு, புட்டிப்பாலை மறக்கடிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

இரண்டாவது ஆண்டில், குழந்தை பகலிலோ, இரவிலோ மிகவும் அழுதால், சில தாய்மார்கள் குழந்தையின் அழுகையை நிறுத்த புட்டிப்பால் கொடுக்கின்றனர். இப்படிச் செய்வதால் ஒரு நாளில் குழந்தைக்கு ஏறத்தாழ 7 அல்லது 8 டம்ளர் அளவு பால் கிடைப்பதால் வேறு எந்தவிதமான உணவையும் குழந்தை, உட்கொள்ள முடிவதில்லை. மேலும் பாலில் இரும்புச் சத்து இல்லாததால் குழந்தைக்கு ரத்தம் குறைந்து 'அனிமியா' (Anemia) என்ற வலுவின்மைக் கோளாறு ஏற்பட்டு விடலாம்.

குழந்தைக்கு நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு 'குவார்ட்' (one quart) அளவு பாலுக்குமேல் கொடுக்கக்கூடாது. அதே வேளையில் குழந்

Koviloor Digital Library

தைக்குப் படிப்படியாக புட்டிப் பாலையும் மறக்கடிப்பது நல்லது. மேலும், குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து, குழந்தை வளர்ந்து, அதன் உணர்ச்சிகளும் விரிவடையும் வகையில் தாய் தனக்கு ஊக்க மளிக்கிறாள் என்று குழந்தை உணரவேண்டும்.

அன்றாடம் கவனிப்பு

குளியல்

229. உணவுக்கு முன்னர் குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட வேண்டும்: முதல் சில திங்கள்களுக்குக் காலை10 மணி உணவுக்கு முன், குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவது யாவருக்கும் வசதியாக இருக்கும். உணவுக்குப் பின் குளிப்பாட்டுவது சரியல்ல; ஏனெனில் வயிறு நிரம்பியதும் அது தூங்க விரும்புகிறது. ஆனால் குழந்தைக்கு 3 வேளைகள் மட்டும்உணவு கொடுக்க ஆரம்பித்த பின்னர், பகல் உணவுக்கு முன்னரோ, அல்லது இரவு உணவுக்கு முன்னரோ, குழந்தையைக் குளிப்பாட்டலாம். குளிக்கும்போது, குழந்தைக்கு அதிகப் பசி எடுக்காமல் இருக்க, முன்னுலேயே சிறிதளவு ஆரஞ்சுப் பழரசம் கொடுக்கலாம், அது பசியைத் தடுக்கும்.

230. ஈரத்துணியால் துடைத்தல்: (Sponge Bath) குளிர்காலத்தில், வாரத்திற்கு 1 அல்லது 2 முறைகள், குழந்தையின் உடலை, முக்கியமாக முகத்தையும், இடுப்பு, கால் பகுதிகளையும் ஈரத் துணியால் துடைக்கலாம். அனுபவமில்லாத தாய்க்கு, முதலில் குழந்தையைத் தொட்டியில் (Tub) வைத்துக் குளிப்பாட்ட அச்சமாக இருக்கலாம். மேலும், தொப்புள் கொடி விழுந்து, தொப்புள்புண் ஆறும் வரையில், தொட்டியில் வைத்துக் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டாமல் இருப்பது நல்லது. தொட்டியில் குழந்தையை நன்றாகத் தாங்கிப்பிடித்துக்கொள்ள முடியாததால், ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்கும் தொட்டியில் குளிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

ஈரத் துணியால் துடைக்கும்போது, குழந்தையை மடியின் மேலாவது அல்லது ஒருமேசையின் மேலாவது வைத்துக்கொள்ளலாம். குழந்தைக்கு அடியில் ஒரு ரப்பர் துணிவிரிப்புப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.குழந்தையை மேசையின்மேல் படுக்க் வைப்பதாக இருந்தால், குழந்தை எளிதாக உருண்டு விழுந்துவிடாமல் அடியில் ஒரு சிறிய படுக்கையையாவது, அல்லது ஒருமடித்த

Koviloor Digital Library

போர்வையையாவது போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு சிறிய துணியை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து, முதலில் முகத்தையும் தலையையும் துடைக்கவேண்டும். (தலைக்கு வாரத்தில் 1 அல்லது 2 முறை சோப்புப் பயன்படுத்தலாம்.) பிறகு சோப்பைக் கையிலாவது, அல்லது ஒரு சிறிய துணியிலாவது தோய்த்து எடுத்துக்கொண்டு, உடலின் மற்றப் பாகங்களுக்கெல்லாம், முக்கியமாக மடிப்புகளிலெல்லாம் நன்றாகத் தடவ வேண்டும். பிறகு, துணியைத் தூய்மையான வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து உடலிலுள்ள சோப்பை, இரண்டு முறை துடைத்துவிடவேண்டும்.

231. தொட்டியில் குளிப்பாட்டுதல் (Tub Bath): குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரே, தேவையான சாமான்களையெல்லாம் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, முதலிலேயே துண்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள மறந்துவிட்டால், குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிய பிறகு அதனை ஈரத்துடன் கையில் பிடித்துக் கொண்டே, துண்டு தேடவேண்டியிருக்கும். தாய், கைக்கடியாரம் கட்டியிருந்தால், அதனை முதலில் அகற்றிவிட வேண்டும். பிறகு இடுப்புக்குக் கீழ் தாய் ஒரு துணி (Apron) கட்டிக் கொண்டால், அவளது உடைகள் நனைந்துவிடாமல் இருக்கும்.

மேலும், கீழ்க்கண்டவைகளை அருகில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சோப்பு, சிறிய துணி ஒன்று, துண்டு, பஞ்சு (அவசியமானால் காது, மூக்கு இவைகளைச் சுத்தம்செய்ய,) பவுடர் எண்ணெய், குழந்தைக்கு சட்டைத் துணி இடுப்புத்துணி, ஊக்கு மாட்டிகள்.

குழந்தையை ஒரு அகலமான பாத்திரத்திலாவது (Basin) அல்லது கைகழுவும் பீங்கான் தொட்டியிலாவது (Kitchen Sink), அல்லது குளிப்பாட்டுவதற்கென கிடைக்கும் பீங்கான் தொட்டியிலாவது (Enamel Tub) வைத்துக் குளிப்பாட்டலாம். தொட்டியை மேசைமேல் வைத்துக்கொண்டு, தாய் ஒரு நாற்காலியின் மேல் உட்கார்ந்து கொண்டோ, அல்லது ஒரு உயரமான பலகையின்மேல் நின்றுகொண்டோ, குழந்தையைக் குளிப்பாட்டினால் அவள் முதுகும் கால்களும் வலி எடுக்காமல் இருக்கும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் தண்ணீர் 90 லிருந்து 100 டிகிரி வரையிலும் சூடுள்ளதாக இருக்கலாம். அதாவது தாய், தனது முழங்கையிலாவது அல்லது மணிக்கட்டின் மேலாவது ஊற்றிப் பார்க்கும்பொழுது, அந்தத் தண்ணீரின் சூடு, அவளால் பொறுக்க முடிந்ததாக இருக்கவேண்டும். தொட்டியில் குளிப்பாட்ட நன்றாகப் பழகும் வரையில் தொட்டியில் சிறிதளவு தண்ணீர் தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, தாய் குழந்தையைத் தொட்டியில் படுக்கவைத்து, அதன் தலையைத் தனது இடது மணிக்கட்டின்மேல் தாங்கிக்கொண்டு, அதன் உடலை அதன் கைக்கடியில் தனது இடது கை விரல்களால் நன்றாகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து விட்ட ஒரு மிருதுவான

Koviloor Digital Library

துணியால் (சோப்புப் போடாமலேயே) முதலில் குழந்தையின் முகத்தையும், பிறகு அதன் தலையையும் கழுவ வேண்டும். தலைக்கு வாரத்தில் 1 அல்லது 2 முறை மட்டும்



கைக்கடியில் கைகொடுத்துக் கணுக்கையால்
தலையைத் தாங்கிக்கொள்ளுதல்

சோப்புத் தடவினால்போதும். அப்படித்தலைக்குச் சோப்புத் தடவி இருந்தால், இரண்டு முறைகள், ஈரத்துணியால் தலையைத் துடைத்துச் சோப்பை அகற்றிவிடவேண்டும். சோப்புத் தண்ணீர், குழந்தையின் கண்களில் பட்டால், குழந்தைக்குக் கண்களில் அதிக எரிச்சல் ஏற்படும். (கண்களுக்கு எரிச்சல் கொடுக்காத சில சோப்புகளும் கடைகளில் கிடைக்கின்றன.) பிறகு குழந்தையின் கைகள், கால்கள் முதலிய மற்ற பாகத்திற்கும் சோப்புத் தடவிக் கழுவவேண்டும். தொட்டியில் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு சோப்புத் தடவ அச்சமாக இருந்தால், குழந்தையைக் கால்களின் மேல் படுக்க வைத்து சோப்புத் தடவி, பிறகு, இரண்டு கைகளாலும், நன்றாகப் பிடித்துக் கொண்டு குழந்தையைத் தொட்டிக்குள் விட்டு, அதன் மேலுள்ள சோப்பைக் கழுவி விடலாம்.

ஈரத்தைத் துடைக்க மிருதுவான துண்டு அல்லது சவுக்கம் பயன்படுத்தவேண்டும். குழந்தையை அழுத்தித் தேய்த்துத் துடைப்பதைக் காட்டிலும், ஈரத்தைத் துண்டால் ஒத்தி எடுத்துவிடுவது நல்லது. தொப்புள் புண் ஆறாமல் இருந்தால், குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிய பின், தொப்புளைப் "பஞ்சால்" ஈர

Koviloor Digital Library

ரில்லாமல் துடைத்துவிடவேண்டும். சிலவாரங்களுக்குப் பின்னர் குழந்தை தொட்டியில் குளிப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடையும்.

232. காதுகள், கண்கள், மூக்கு, வாய், நகங்கள் முதலியன: காதுகளின் வெளிப் பாகத்தை மட்டும் கழுவினால் போதும். காது துளைகளுக்குள் உண்டாகும் மெழுகு, காதின் உட்பாகத்தைப் பாதுகாக்கிறது. மேலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத மிகச் சிறிய மயிர்கள் காதுகளில் சேரக்கூடிய அழுக்கை அவ்வப்போது வெளியில் தள்ளிக் கொண்டிருக்கின்றன.

கண்கள் எப்பொழுதும் கண்ணீரால் (அழும்போது மட்டுமல்ல) கழுவப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதால், அவைகளில் நோய் இல்லாதபோது, எந்த விதமான சொட்டு மருந்துகளையும் போட வேண்டிய தேவையில்லை.

சாதாரணமாகக் குழந்தையின் வாய்க்கும் அதிகப் பாதுகாப்புத் தேவையில்லை.

குழந்தை தூங்கும்போது, அதன் விரல்களிலுள்ள நகங்களை நறுக்கிவிடவேண்டும்.

மூக்கு தூய்மையாக இருக்க அதிலுள்ள மிகச் சிறிய கண்ணுக்குத் தெரியாத மயிர்கள், அவ்வப்போது அழுக்கையும், சளியையும், மூக்கின் வெளிப்பாகத்திற்குத் தள்ளுகின்றன; அவை துளைகளுக்கு அருகில் வந்து தங்குகின்றன. குழந்தையைக் குளிப்பாட்டியபிறகு, ஒரு ஈரத்துணியின் மூலையைத் திரித்து மூக்கிற்குள் விட்டு அழுக்கை அகற்றலாம். அல்லது, பஞ்சை ஒரு தீக்குச்சியின் நுனியில் சுற்றித் தண்ணீரில் நனைத்து அதன் மூலம் அழுக்கை அகற்றலாம். குழந்தை சினமடையும் வரையில் அதன் மூக்கைத் துடைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.

233. உலர்ந்த சளி மூக்கின் துளைகளை அடைத்துக் கொண்டிருந்தால்: சில வேளைகளில், உலர்ந்த சளி அதிகமாக மூக்குத் துளையில் சேர்ந்தால், சிறிய குழந்தைக்கு மூச்சு விடுவதும் கடினமாக இருக்கலாம். அப்பொழுது குழந்தை மூச்சு எடுக்கும்போது, அதன் நெஞ்செலும்புகளின் கீழ் வரம்புகள் உள்ளே இழுக்கப்படுகின்றன. பெரிய குழந்தையாக இருந்தால் வாயினால் மூச்சு விடுகிறது. ஆகையால், குழந்தையின் மூக்கைச் சளி அல்லது அழுக்கு அடைத்துக் கொண்டிருந்தால், அதனை உடனே முன்பு கூறியபடி, ஒரு ஈரத்துணியால் அகற்றிவிட வேண்டும்.

234. எண்ணெயைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா, அல்லது பவுடரைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா? : குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிய பிறகு, எண்ணெய், பவுடர், ஆகிய இரண்டையுமே குழந்தைக்குத் தடவ வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால், குழந்தையின் தோல் புண்ணாகாத வண்ணம், பவுடர் தடவலாம். குழந்தை மூச்சுவிடும் போது, பவுடர் அதன் மூக்குக்குள் சென்றுவிடாமல், முதலில் தாய் தனது கைகளில் பவுடரை எடுத்துப் பிறகு குழந்தையின்

Koviloor Digital Library

உடலில் லேசாகத் தடவ வேண்டும். கடைகளில் விற்கும் சாதாரணக் குழந்தைப் பவுடர்களே திருப்திகரமானவையாக இருக்கும். குழந்தையின் தோல் மிகவும் உலர்ந்திருந்தால், ஏதாவது ஒரு எண்ணெயைக் குழந்தையின் மேல் தடவலாம்.

தொப்புள் (The Navel)

235. தொப்புள் ஆறுதல்: குழந்தை தாயின் கருப்பையிலிருக்கும்போது, அதன் தொப்புள் கொடியிலுள்ள ரத்தக் குழாய்கள் வழியாகத்தான் அதற்கு உணவு செல்லுகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன், டாக்டர், தொப்புள் கொடியைக் கட்டி, அதனைக் குழந்தையின் உடலுக்கு அருகாமையில் நறுக்கிவிடுகிறார். அப்படி நறுக்கப்பட்ட தொப்புள் கொடியின் அடிப்பாகம் உலர்ந்து, ஒரு வாரம் அல்லது 10 நாட்களில் கீழே விழுந்து விடுகிறது. கொடி விழுந்தபின், அது இருந்த இடம் சில வாரங்களுக்குப் புண்ணாக இருக்கும். இந்தப் புண்ணைச் சுத்தமாகவும், ஈரமில்லாமலும் பாதுகாத்து வந்தால், தீங்கான நோய்க் கிருமிகள் இந்தப் புண்ணில் தொற்றாமல் இருப்பதோடு, புண் ஆறும்வரையில், அதன்மேல் ஒருபொருக்கு (Scab) மூடிக்கொள்ளுகிறது. அநேக டாக்டர்கள், தொப்புள் புண் ஆறிவரும்போது அதன்மேல் எத்தகைய மருந்தும், கட்டும் போடவேண்டியதில்லை என்று கருதுகிறார்கள். தொப்புள் ஆறும்வரையில் குழந்தையைத் தொட்டியில் (Tub) குளிப்பாட்டாமல் இருப்பது நல்லது. ஆனால் குளிப்பாட்டியவுடன், தொப்புளை ஈரமில்லாமல், ஒரு தூய்மையான பஞ்சால் துடைத்துவிட்டால், குழந்தையைத் தொட்டியில் குளிப்பாட்டுவதில் தவறில்லை. குழந்தையின் இடுப்புக்குக் கட்டும் துணியையும், தொப்புளுக்குக் கீழ் கட்ட வேண்டும். இல்லாவிடில் தொப்புள் புண், இடுப்புத் துணியால் அவ்வப்போது ஈரமடையக்கூடும்.

தொப்புள் ஆறாமல், அதிலிருந்து ஈரம் கசிந்தால், அதனை அதிகக் கவனமாக இடுப்புத் துணியின் ஈரம் படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். நாள்தோறும், தொப்புளை 'ஆல்கஹால்' (Alcohol) என்னும் 'ஸ்பிரிட்'டினால் தூய்மை செய்யவேண்டும். தேவையாக இருந்தால், டாக்டர் தொப்புள் உலர்ந்து ஆற, மருந்துப்பொடி வைத்துக்கட்டுவார்.

தொப்புளும், அதைச் சுற்றிலுமுள்ள தோலும் சிவந்து காணப்பட்டால், நோய்க்கிருமிகள் தொற்றிக்கொண்டன என்று பொருள். ஆகையால், உடனே டாக்டரிடம் குழந்தையை எடுத்துச் செல்லவேண்டும். டாக்டரைக் காணும்வரையில், ஈரத்துணியைத் தொடர்ந்து தொப்புள்மேல் வைத்துக்கொண்டு இருக்கவேண்டும்.

தொப்புள் ஆறுவதற்கு முன்னர், அந்தப் புண் மேலுள்ள

Koviloor Digital Library

பொருக்கு குழந்தையின் துணியில் ஒட்டிக்கொண்டு இழுக்கப் பட்டுவிட்டால், 1 அல்லது 2 துளி ரத்தம் வெளியில் வரக்கூடும்; இதனால் தீங்கொன்றுமில்லை.

236. தொப்புளில் குடல் சரிவு ஏற்படுதல் (Umbilical hernia): தொப்புளின் மேல் தோல் ஆறிய பிறகும்கூட, சாதாரணமாக, அடியிலுள்ள தசைகளின் பாகத்தில், முன்பு ரத்தக் குழாய்கள் புகுந்து சென்றஇடத்தில், ஒரு துளை அல்லது திறப்பு (Opening) இருக்கக்கூடும். குழந்தை அழும்போது, குடலின் ஒரு சிறிய பாகம், இந்தத் திறப்பின் வழியாக (தொப்புள் வளையம் வழி யாக) வெளியே தள்ளப்படுவதால், தொப்புளும் வெளியே பிதுங்கிக்கொண்டு வருகிறது. இதைத்தான் 'தொப்புள் குடல் சரிவு' என்று சொல்லுவார்கள். உள்திறப்பு வளையம் மிகச்சிறிய தாக இருந்தால், குடல் சரிவு மிகக் குறைவாக இருப்பதோடு, சில வாரங்களிலாவது, அல்லது சில திங்களிலாவது, அந்தத் திறப்பு மூடிக்கொள்ளும்; திறப்பு வளையம் பெரியதாக இருந்தால், குடல் சரிவு அதிகமாகித் தொப்புள் ஒரு நெல்லிக்காயளவு பெருத்துக் காணப்படும். இத்தகைய பெரிய திறப்பு மூடுவதற்குப் பல ஆண்டுகள் ஆகலாம்.

தொப்புளின்மேல் ஒரு பிளாஸ்திரியை இறுக்கமாக ஒட்ட வைப்பதன் மூலம், குடல் வெளியில் சரிந்து வராமல் தடுத்தால், தொப்புளின் உள் திறப்பு வளையம் விரைவில் மூடிக்கொள்ளும் என்று முன்பெல்லாம் கருதப்பட்டது. ஆனால், இதில் ஒன்றும் பயனில்லை என்று இப்பொழுது நம்பப்படுகிறது. ஆகையால் தோலைப் புண்ணாக்கக்கூடிய பிளாஸ்திரிகளைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதே நல்லது.

தொப்புள் குடல் சரிவைப்பற்றி, மற்ற இடங்களில் ஏற் படக்கூடிய சரிவைப்போல, அவ்வளவாகக் கவலைகொள்ள வேண் டியதுமில்லை; குழந்தை அழுதாலும் தவறில்லை.

வளர்ந்த பெரிய பிள்ளைகளுக்கு, வயிற்றில் கொழுப்பு அதிக மாக இருந்தால், தொப்புள் ஒரு ஆழத்தில் இருப்பதுபோல் தெரியும். ஆனால் முதல் 2 அல்லது 3 ஆண்டுகளுக்குக் குழந்தையின் வயிறு நிரம்பியுள்ளபோது, தொப்புள் வெளியில் தள்ளப்பட்டுத் தான் காணப்படும். இதைக் குடல் சரிவு என்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. தொப்புளின் சரிவு ஒரு சிறிய மிருதுவான பலூன்மாதிரி, தொப்புளின் அடிப்பாகத்தில் கைகளுக்குத் தென் படும். குடல் சரிவிருக்கும்போது, தொப்புள் அதிகமாக வெளியில் தள்ளப்பட்டிருக்கும்.

ஆண்குறி (The Penis)

237. முன்தோலை நீக்குதலும் (Circumcision) இன்னும் மற்ற பாதுகாப்பு முறைகளும்: ஒவ்வொரு ஆண் குழந்தைக்கும், அதன்

Koviloor Digital Library

ஆண் உறுப்பைச் சுன்னத் செய்யவேண்டுமா, அல்லது வேறு எந்தவிதமான பாதுகாப்பு அளிக்கவேண்டும் என்பதற்கு ஒரே விடை அளிக்க முடியாது.

ஆண் உறுப்பின் நுனியில் உள்ள முன்தோலை வெட்டி நீக்கும் அறுவை சிகிச்சைதான் 'சர்கம்சிஷன்' (Circumcision) அல்லது சுன்னத் என்று சொல்லப்படுவது. சாதாரணமாக, ஆண் உறுப்பின் முன்தோலிலிருந்து 'ஸ்மெக்மா' (Smegma) என்று சொல்லப்படும், ஒரு வெண்ணெய் போன்ற (Cheeselike) வெண்மையான பொருள் (கசிவு) வெளிப்பட்டு, முன்தோலின் கீழ் வந்து தங்குகிறது; சாதாரணக் கிருமிகள் அந்த இடத்தில் நுழையக் கூடுமாகையால், அங்கே வலியும் நமைச்சலும் ஏற்படும். எனவே முன்தோலை நீக்கிவிட்டால், இந்த வெள்ளைக் கசிவு (Smegma) தங்க இடம் இருக்காது. அப்போது நோய்க் கிருமிகளும் தொற்ற முடியாது. மேல் நாடுகளில், பிள்ளைப்பேற்றின் பிறகு, ஒரு வாரத்திற்குள்ளாகவே, தாய் மருத்துவ மனையிலிருந்து வீட்டுக்குப் போகு முன்னரே, எல்லா ஆண் குழந்தைகளுக்கும், ஆண் உறுப்பின் முன்தோலை நீக்கிவிடுகிறார்கள்.

இத்தகைய அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அந்தப் புண் ஆறுவதற்குச் சில நாட்கள் செல்லுகின்றன. புண்ணை ஆற்றுவதற்கு ஒரு பஞ்சில் சிறிதளவு 'போரிக்' களிம்பு தடவி, அதனைப் புண்ணின்மேல் சுற்றி விடலாம்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும்போது, அதன் ஆண் உறுப்பின் முன்தோலைப் பின்னால் தள்ளி, அதன், கீழ்தேங்கியிருக்கும் அழுக்கு முதலியவற்றை நாள்தோறும் கழுவுவது, ஆண் உறுப்பைத் தூய்மையாக வைக்க மற்றொரு முறையாகும். ஆனால் இந்த முறை குழந்தைக்கு வலி கொடுக்கக்கூடுமாகையாலும், தாயாலும், இந்த முறையைச் சரியாகப் பின்பற்ற முடியாதாகையாலும், இந்த முறை அவ்வளவு திருப்திகரமானதல்ல.

மூன்றுவது முறை, முன்தோலை ஒன்றும் செய்யாமல் விட்டு விடுவதாகும். இது உலகமெங்கும் பின்பற்றப்படும் முறையும் எளிதான முறையுமாகும். ஆனால், இதில் எப்பொழுதாவது முன் தோலின் கீழ் நோய்க் கிருமிகள் தொற்றக்கூடுமாகையால், குழந்தைக்கு அச்சம் தெரியும் வயதில் அறுவை செய்யவேண்டி நேரிடும் என்பதுதான் இம்முறையிலுள்ள தீமையாகும்.

238. குழந்தைப் பருவத்திற்குப் பின்னர், ஏன் குழந்தையின் ஆண் உறுப்பின் முன் தோலை நீக்கும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யக் கூடாது? முன்தோலுக்கு அடியில் நோய்க் கிருமிகள் தொற்றித் தொல்லை ஏற்பட்டாலும், அல்லது, குழந்தை கையினால் தனது ஆண் உறுப்பை அடிக்கடி தேய்த்தாலும், குழந்தைப் பருவம் கடந்த பின்னர், முன்தோலை நீக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் 3 வயதிலிருந்து 6 வயது வரையிலும் உள்ள குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் ஆண் உறுப்புக்கு எவ்விதமான

Koviloor Digital Library

தீங்காவது நேர்ந்துவிடுமோ என்ற அச்ச மனப்பான்மை இருந்து கொண்டே இருக்குமாகையால், அந்த வயதுகளில் குழந்தைக்கு இந்த அறுவை முறையைக் கையாள்வது, குழந்தையின் மன உணர்ச்சிகளை மிகவாகப் பாதிக்கிறது. ஆகையால், குழந்தை பிறந்த உடனேயே 'சர்கம்சிஷன்' அறுவை முறையைச்செய்து விடுவது நல்லது.

239. குழந்தையின் ஆண்குறி நேராக நிற்றல் (Erections) சிறு நீர்ப்பை நிரம்பியவுடனும் அல்லது சிறு நீர் கழிக்கும்போதும் எல்லா ஆண் குழந்தைகளுக்கும் அவைகளின் ஆண்குறி நேராக நிற்றல் இயற்கையாகையால், இதைத்தாய்மார்கள் பொருட் படுத்த வேண்டியதில்லை.

குழந்தைத் தலையின் உச்சி (Fontanel)

240. தலைஉச்சி: குழந்தைத் தலையின் மேல்பாகத்தின் நடு வில் உள்ள மிருதுவான பாகத்தை உச்சி என்றும் சொல்லலாம். தலையில் உள்ள 4 பகுதி எலும்புகளும், வளர்ந்து ஒன்று கூடாத தால் தான், இந்த உச்சிப் பாகம் மிருதுவாக இருக்கிறது. உச்சி வெவ்வேறு குழந்தைகளுக்கு, வெவ்வேறு அளவைக் கொண்டதாக இருக்கும். உச்சி, 9 மாதத்திலிருந்து 2 ஆண்டு களுக்குள் மூடிக்கொள்கிறது. அல்லது உச்சிமூடும் சராசரி வயது 12 அல்லது 18 மாதங்கள் என்று கொள்ளலாம். உச்சி அகலமாக இருந்தால், எலும்புகள் வளர்ந்து அது மூடச் சற்று அதிக நாட் களாகும் என்பதைத் தவிர, மற்ற விதமான கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை.

இருதயத் துடிப்பின்போது, குழந்தையின் உச்சியிலும் துடிப்பு இருப்பதை, வெளிச்சத்தில் பார்த்தால் தெரியும்.

சில தாய்மார்கள், உச்சியில் குழந்தைக்கு அடிபட்டுவிடுமோ என அஞ்சுகின்றனர். ஆனால் உச்சி, அழுத்தமான தோலால் நன்கு மூடப்பட்டிருப்பதால், அதில் அடிபட்டுவிடும் என்று தாய் கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை.

உடை, நல்ல காற்றோட்டம், சூரிய வெளிச்சம்

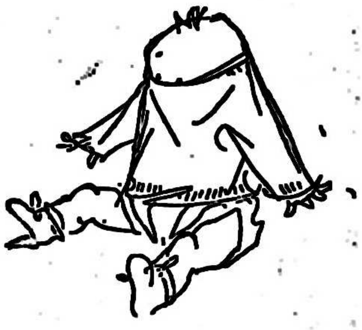
241. அறையின் வெப்பமும், குழந்தையின் உடையும்: 5 பவுண்டுகளுக்குக் குறைவான பிறப்பு எடை உடைய குழந்தையின் உடலைச் சரியான வெப்ப நிலையில் வைக்க, ஒரு சூடுகாக்கும் பெட்டியில் (Incubator) சிறிது நாட்களுக்கு வைத் திருக்கவேண்டி நேரலாம். 5-க்கு மேல் 8 பவுண்டு வரைப் பிறப்பு எடை உள்ள குழந்தைக்கு 68°-லிருந்து 72° வரை வெப்பநிலை உள்ள அறையே வசதியாக இருக்கும். ஆகையால் அதற்கு மெல்லிய கம்பளிப் போர்வையும், பருத்திப் பஞ்சாடை யும் போதுமானது.

Koviloor Digital Library

குழந்தை, 8 பவுண்டு எடை அடையும்போது அதற்குப் போதிய அளவு கொழுப்பும் இருப்பதால், குழந்தையின் வெப்ப நிலை பாதுகாக்கப்படுகிறது. அப்பொழுது அது தூங்கும் அறை யின் வெப்பம், குளிர்காலத்திலும், 60°-ஆக இருந்தால் போதும். 60°-க்குக் குறைவாக இருந்தால், குழந்தைக்குக் குளிருமாகையால், தூங்கும் அறையின் வெப்பநிலையை 60 டிகிரிக்குக் கீழ்குறைக்கத் தேவையில்லை. 60°வெப்பநிலையிலேயே குழந்தைக்குக் கம்பளிச் சட்டையும் 2 அல்லது 3 மடிப்புள்ள போர்வையும் தேவைப்படலாம்.

5 பவுண்டுக்கு மேற்பட்ட எடையுள்ள குழந்தைக்கு 68-லிருந்து 72டிகிரி வரை வெப்பநிலையுள்ளஅறை,உண்ணவும் விளையாடவும் சரியாக இருக்கும். இத்தகைய அறையில் ஒரு மெல்லிய போர் வையை மீண்டும் குழந்தைக்குப் போர்த்தினால் போதும்.

ஒரு பெரிய ஆளைவிட,சற்றுப் பருமனாகஇருக்கும்குழந்தைக்கு, மிகவும் குறைவான போர்வைகள்தான் தேவைப்படுகின்றன. மேல் நாட்டில் அநேக தாய்மார்கள், தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேவைக்கு மேல் அதிகமான துணிகளையே அணிவிக்கிறார்கள். எப்பொழுதும் அதிகமான ஆடைகளால் மூடப்பட்டிருக்கும் குழந்தையால் தட்ப வெப்பநிலையிலுள்ள மாறுதல்களை எளிதில் சமாளிக்கமுடியாது. குழந்தையின் கைகள் சூடாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்து, குழந்தைக்கு அதிக ஆடைகளையும் போர்வைகளையும் போர்த்தவேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில் தேவையான அளவு உடைகளையும், போர்வையையும் அணிவித்த பிறகும்கூட, சில குழந்தைகளின் கைகள் சில்லென்று இருக்கக் கூடும். கழுத்து, கால்களைத் தொட்டுப் பார்த்து அதன்படி குழந்தைக்குத் தேவையான உடைகளை அணிவித்தால் போதும்.



சிறிய கழுத்துத் திறப்பு உடைய கம்பளிச் சட்டை, மற்றவகையான சட்டைகள் முதலியனவற்றைக் குழந்தைக்கு அணிவிக்கும்போது, குழந்தையின் தலைவட்டவடிவமாக இல்லாமல், முட்டை வடிவமாக இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொண்டு, சட்டையைத் தலையில் மாட்டியவுடன், முதலில், தலையின் பின் பக்கத்தில் கீழே இழுத்த பின் னர்தான், முன் பக்கத்தில் .சட் டையை முன்னுக்கு இழுத்தவாறே கீழேஇறக்கிவிட வேண்டும். சட்டை யைக் கழற்றும் போது, முதலில் கைகளைத்தான்சட்டையின்கை களில் இருந்து விடுவித்துக்கொள்ளவேண்டும்; பிறகு, சட்டையை ஒன்றாகச்சேர்த்துக்கொண்டு, முதலில் முன்பக்கத்தில், அதாவது

Koviloor Digital Library

முகத்தின் பக்கம் மேலே தூக்கிக் கழற்றிக்கொண்டு, பிறகு பின் பக்கமாக எடுத்து விடவேண்டும்.

242. குழந்தைகளும் பயன்படுத்தக்கூடிய போர்வைகள் : கூடுமானவரையிலும் மிகவும் கனத்தபோர்வைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கம்பளி நூலினால், கைகளிலேயே பின்னப்பட்ட போர்வைகளே,(லேசாக இருப்பதாலும், எளிதில்போர்த்தக்கூடியவை யாதலாலும்) சிறந்தவை.

குழந்தையின் படுக்கை தட்டையாகவும், உறுதியாகவும் இருக்கவேண்டும். படுக்கையின் மேல் விரிப்புக்களும், போர்வைகளும் படுக்கையின் இருபக்கங்களிலும், அடியில் இழுத்துச் சொருகுமளவுக்குப் பெரியதாகஇருக்கவேண்டும். அதுப்போலவே, ரப்பர் துணி விரிப்புக்களும் பெரியதாகஇருக்கவேண்டும்; இல்லாவிடில் அவைகளின் மூலைகளைப் படுக்கையுடன் சேர்த்துக் கட்டிவிடவேண்டும். குழந்தையைப் படுக்கவைத்துத் தள்ளும் வண்டியில் போடும் படுக்கை, வண்டியின் உள் பாகத்தில் சரியாகப் பொருந்தி இருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் படுக்கையின் ஓரத்திற்கும் வண்டிக்கும் இடையில் உள்ள இடத்தில் குழந்தையின் உடல் சிக்கி நசுங்கக் கூடும்.

குழந்தை தூங்கும்போது பயன்படுத்தும் குல்லாய், கம்பளி நூலால்பின்னப்பட்டதாகஇருக்கவேண்டும்; அப்பொழுதுதான், குல்லாய் குழந்தையின் முகத்தின் மேல் வந்து விழுந்தாலும், அதன் வழியாகக் குழந்தையால் எளிதில் மூச்சுவிட முடியும்.

குழந்தை படுக்கையில், போர்வையைக் கலைக்காமலும், புரளாமலும் தூங்குவதற்கெனக் குழந்தையை உள்ளேவைத்து, அதன் கழுத்துக்கருகில், இறுக்கமாக மூடிக்கொள்ளுகிற பெரிய பைகளைப் (Bags) பயன் படுத்துவது நல்லதல்ல. இத்தகைய பைகள், குழந்தை தனது கால் கைகளை அசைத்து விளையாட முடியாமல் தடுப்பதுடன்,குழந்தையின் கழுத்துக்கருகில் இறுக்கமாக இருப்பதால், அதன் உயிருக்கே சிலவேளைகளில் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியவைகளாக அமைகின்றன. ஆகையால் தூங்கும்போது குழந்தைக்குப் பைகளைப்(Sleeping bags)பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது.

இருந்தபோதிலும்,கம்பளித்துணியால் தைக்கப்பட்ட நீண்ட கால் சட்டைகளையும், மேல்சட்டைகளையும் இரவில் குழந்தைக்குப் பயன்படுத்தலாம்; அதிகக் குளிர்காலத்தில், ஒன்று அல்லது 2 கம்பளிச் சட்டைகளைக் குழந்தைக்கு அணிவிக்கலாம்.

243. நல்ல காற்றோட்டம் : குளிர்ந்த காற்று யாவர்க்கும் நல்ல பசியை உண்டாக்குகிறது; கன்னங்களுக்குச் சிவப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கிறது; மிகுந்த உற்சாகத்தையும் கொடுக்கிறது. ஆகையால் சூடான அறையிலேயே வைக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைக்குப் பசி குறைவாக இருப்பதுடன், அதன் நிறமும் குன்றியிருக்கும்.

Koviloor Digital Library

மேலும், குளிர் காலத்தில் வீசும் காற்றில், ஈரம் குறைவாக இருக்கும்; அறைகளில் இந்தக் காற்றை, மேலும் 72 டிகிரியளவுக்குச் சூடாக்குகையில், அதிலுள்ள ஈரம் முற்றிலும் உலர்ந்து விடுகிறது; இத்தகைய உலர்ந்த அல்லது ஈரமில்லாத சூடான காற்றினுல், குழந்தையின் தொண்டை உலர்ந்து, அதன் மூக்கிலுள்ள ஈரமும் உலர்ந்து, அசௌகரியம் ஏற்படுவதுடன், அதற்கு நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தியும் குறைந்து விடுகிறது.

ஆகையால், நாள்தோறும், 2 அல்லது 3 மணி நேரமாவது, குழந்தையைச் சூடான அறையிலிருந்து அகற்றி வெளியில், நல்ல குளிர்ந்த காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

குளிர்காலத்தில், குழந்தை, அறையில் தூங்கும்போது அறையின் சூடு 60 டிகிரி அளவுக்குக் குறையும் வகையில் அறையிலுள்ள சாளரத்தின் கதவுகளை நன்ருகத் திறந்து வைக்கவேண்டும்.

குழந்தை விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, அறையின் வெப்பம் 68-லிருந்து 72 டிகிரிவரை இருக்கலாம்.

குளிர் காலத்தில், பலர், மேல் நாடுகளில், அறையை மிகவும் வெப்பமாக வைத்துக்கொள்ளுகிருர்கள். இந்தத் தவற்றைத் தவிர்க்க,ஒவ்வொரு வீட்டிலும்,அறையின் வெப்பத்தின் அளவை, அவ்வப்பொழுது பார்த்துக்கொள்ள, சுவற்றில் ஒரு உஷ்ணமானியை மாட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அறையின் வெப்பம் 63-லிருந்து 70 டிகிரிக்குமேல் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகையால், குளிர்காலத்திலும்கூட, குழந்தையை மிகவும் வெப்பமான அறையில் அதிகமாகப் போர்த்தி வைப்பதும் தவறு.

244. குழந்தையை வீட்டுக்கு வெளியில் காற்றோட்டத்தில் வைத்திருத்தல்: 10 பவுண்டு எடைக்கு மேற்பட்ட குழந்தையை, மழை இல்லாத வேளைகளிலும், மிகவும் குளிர்ச்சியான காற்று வீசாதபோதும், நாள்தோறும் 2 அல்லது 3 மணி நேரம் வெளியில் எடுத்துச் சென்று உலாவி வரலாம். காற்றின் வெப்பத்தின் அளவு மட்டும் முக்கியமல்ல. ஏனெனில், ஈரமில்லாத காற்றைவிட, ஈரமான குளிர்ந்த காற்று, ஒரே வெப்ப அளவுடையதாக இருந்த போதிலும், குழந்தைக்கு மிகுந்த குளிரைக் கொடுக்கும்.

குளிர்காலத்தில்,குழந்தையை நடுப்பகலில், வெளியில் வைத் திருக்கலாம். குழந்தையின் முகத்தில் சூரிய வெளிச்சம் நேராகப் படுவது நல்லது.

6 திங்களுக்குப் பிறகு, குழந்தை விழித்திருக்கும்போது, அதனருகில் தாயும் மற்றவர்களும் இருக்கவேண்டும். ஆகையால், 6 திங்களுக்குப் பின்னர், குழந்தையை வீட்டுக்கு வெளியில் காற்றோட்டத்திலும் வெளிச்சத்திலும் வைத்திருக்கும்பொழுது,தாயும் அருகில் இருப்பது நல்லது.

குழந்தையை ஒரு தள்ளுகிற வண்டியில் வைத்தும், வெளியில் சற்று நேரம், நாள்தோறும் தள்ளிக்கொண்டு போகலாம்;

Koviloor Digital Library

வேனிற் காலத்தில் வீட்டுக்குள் வெப்பம் அதிகமாக இருந்தால், வீட்டுக்கு வெளியில் ஒரு குளிர்ச்சியான இடத்தில் குழந்தையை ஒவ்வொரு நாளும் சற்று நேரம் தூங்க வைக்கலாம்; வீட்டுக்குள் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் காலத்திலும்கூட, குழந்தையைக் காலை நேரத்தில், நாள்தோறும், 1 அல்லது 2 மணி நேரம் வெளியில் காற்றோட்டத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கு 3 வேளைகள் மட்டும் உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் போதுகூட, 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்குக் குழந்தையை வெளியில் வைத்திருப்பது நல்லது. பகல் உணவுக்குப்பின், ஒரு வயதுடைய குழந்தையை வெளியில் எடுத்துச் சென்றால், குழந்தை தூங்காமல் வேடிக்கை பார்ப்பதில் ஈடுபடக்கூடுமாகையால், அத்தகைய குழந்தையைப் பகலில் வீட்டுக்குள்ளேயே தூங்கவைத்து, அதனைக் காலை வேளையிலும், அல்லது மாலை வேளையிலும் வெளியில் அழைத்துச் செல்லலாம்.

245. சூரிய வெளிச்சமும், சூரிய வெப்பக் குளியலும் (Sunshine and Sunbath): சூரிய வெளிச்சத்தில் உள்ள 'அல்ட்ரா வயலெட்' (Ultraviolet) என்னும் ஒளிக்கதிர்கள் படும்போது, தோலுக்குள் வைட்டமின்—'டி' உண்டாகிறது. ஆகையால், பொதுவாகக் குழந்தைகளைச் சற்று நேரம் சூரிய வெளிச்சம் படும்படி வைப்பது நல்லது. ஆனால் அப்படிச் செய்யும்போது, சூரிய வெளிச்சத்தில் குழந்தையைப் படுக்கவைக்கும் நேரத்தின் அளவைப் படிப்படியாக அதிகமாக்கவேண்டும்; மேலும், அதிக அளவு வெப்பம் தோலுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதாகும்; அதிகச் சூட்டினால் ஏற்படும் புண்ணைப் போலவே, அதிக ஒளி வீசும் சூரிய வெளிச்சத்தினாலும் குழந்தையின் தோலில் புண் ஏற்படலாம். ஆகையால், குழந்தையை வெளியில் தூங்கவைக்கும்போது, சூரியவெளிச்சம் அதிகமாகக் குழந்தைமேல் படாதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வேனிற் காலத்தில், குழந்தையின் எடை 10 பவுண்டுகள் ஆனவுடன், அதனைச் சூரிய வெளிச்சம் படும் இடத்தில் வைக்க வேண்டும். குளிர் காலத்தில், குழந்தையின் கால்களை மட்டும் சூரிய வெளிச்சம் படும்படி வைக்கலாம். கண்கள் வெளிச்சத்தைக் கண்டு கூசாமல் இருக்கும்போதுதான் குழந்தையின் முகத்தைச் சூரிய வெளிச்சம் படும்படி வைக்க முடியும். அப்பொழுதுகூட குழந்தையின் தலைப்பக்கத்தில் சூரிய வெளிச்சம் படும்படி குழந்தையைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான், கண்களில் அதிக வெளிச்சம் படாதபடி, புருவங்கள் மறைத்துக் கொள்ளும்.

குளிர் காலத்தில், சாளரத்தின் கதவுகளைத் திறந்து வைத்து அவைகளின் வழியாக அறைக்கு உள்ளே வரும் சூரிய வெளிச்சத்திலேயே குழந்தையைப் படுக்க வைத்தால் போதும்.

களகம்மாள் பாலவித்யாலயம்
ஈசான்யம் ரோடு
திருவண்ணாமலை
Kovilboor Digital Library

குழந்தையை வெய்யிலில் குளிப்பாட்டும்போது, அதன் அடியில் ஒரு மொத்தமான துணியைப்போடவேண்டும்; அல்லது, குழந்தையைத் தரையிலும் படுக்கவைக்கலாம். முதலில் இரண்டு நிமிடங்களுக்குமேல், குழந்தையை வெய்யிலில் போடக்கூடாது. அதன் பிறகு, ஒவ்வொரு நாளும், இரண்டு நிமிடங்களாக நேரத்தை அதிகமாக்கிக் குழந்தையை முதுகு, வயிறு ஆகிய இரண்டு பக்கங்களிலும் படுக்கவைக்கவேண்டும். எப்படியிருந்த போதிலும், மொத்தத்தில் 30 அல்லது 40 நிமிடங்களுக்குமேல், குழந்தையை வெய்யிலில் படுக்க வைக்கக்கூடாது.

குழந்தையைக் கடற்கரை போன்ற வெய்யில் மிகுந்த இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது, முதல் 1 அல்லது 2 நாட்களுக்கு அதனை நிழலிலேயே வைத்துக்கொண்டு இருக்கவேண்டும். உட்காரவும், தவழவும் ஆரம்பித்துவிட்ட குழந்தையை அதிக வெய்யில் உள்ள இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது, அதன் தலையில் ஒரு குல்லாய் அணிவிப்பது நல்லது. சூரிய வெப்பத்தினால் ஏற்படக்கூடிய புண், அதிக மணிநேரம் சென்ற பின்னர்தான் கண்ணுக்குத் தெரியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

தூக்கம் (Sleep)

246. **குழந்தை எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டும்?**: அடிக்கடி தாய்மார்களால் கேட்கப்படும் வினா இது: குழந்தையால் தான் இதற்குத் தகுந்த விடையளிக்க முடியும். ஏனெனில், ஒரு குழந்தைக்கு அதிகத் தூக்கமும், மற்றொரு குழந்தைக்குச் சிறிதளவு தூக்கமும்தான் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு குழந்தை, நல்ல காற்றோட்டமும், தேவையான அளவு உணவும் கிடைக்கப்பெற்று திருப்திகரமாகவும், சௌகரியமாகவும் இருக்கும்வரையில், அது எவ்வளவு நேரம் ஒரு நாளில் தூங்குகிறதோ, அதுவே அதற்குத் தேவையான அளவு நேரம் தூக்கம் என்று கொள்ளவேண்டும்.

அநேக குழந்தைகள், முதல் சில மாதங்களில், போதிய அளவு பால் கிடைக்கப்பெற்று, அஜீரணமும் இல்லாமல் இருந்தால், ஒவ்வொரு வேளைப் பாலுக்குப் பின்னரும், மறுவேளைப்பால் குடிக்கும் நேரம் வரையிலும் தூங்குகின்றன. இருந்தபோதிலும், சில குழந்தைகள் ஆரம்பத்திலிருந்தே அதிகமாகத் தூங்குவதில்லை. இதில் தவறில்லையாதலால், இத்தகைய குழந்தைகளின் தாய்மார்கள் கவலைப்படவேண்டியதில்லை.

குழந்தை வளர வளர, அதற்குத் தூக்கமும் குறைகிறது. முதலில், பிற்பகல் தூக்கம் குறைவதைத் தாய் கவனிக்கலாம். போகப்போக, பகலில் மற்ற வேளைகளிலும், குழந்தை விழித்திருக்க ஆரம்பிக்கும். ஒவ்வொரு குழந்தையும், ஒவ்வொரு விதமாகத் தூக்க நேரமும், விழிப்பு நேரமும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுகிறது; ஆனால், ஒவ்வொரு நாளும், குறிப்பிட்ட அதே நேரத்தி

லேயே விழித்துக்கொள்ளும். ஒரு வயது முடிவில், அநேகமாகக் குழந்தை பகல் வேளையில், இரண்டு முறை மட்டும்தான் தூங்குகிறது; ஒரு வயதிற்குப் பிறகு, பகலில் இன்னும் ஒரு வேளை தூக்கம் குறைந்துவிடுகிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை தான், தனக்குத் தேவையான அளவு நேரம் தானாகவே தூங்கி விடுகிறது. ஆனால், இரண்டு வயதடையும்போது, குழந்தைக்குக் கவலை அச்சம், மன எழுச்சி, கெட்ட கனவு, அண்ணனுடன் போட்டி முதலிய தொல்லைகள் ஏற்படுவதால், அதற்குத் தேவையான அளவு தூக்கம், அதனால் தூங்க முடிவதில்லை.

247. படுக்கையில் தூங்க வைப்பது : ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்குப் பின்னரும், படுக்கையில் தூங்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்தைக் குழந்தைக்கு முதலிலிருந்தே பழக்கப்படுத்துவது நல்லது. (சில குழந்தைகள் உணவுக்குப் பின்னர் மற்றவருடன் கூடி விளையாடுவதை மிகவும் விரும்பலாம்; அத்தகைய குழந்தைகளின் மனதையும் மாற்றவேண்டும்.) மூன்று மாத முடிவிற்குள்ளேயே, குழந்தை, அதனுடைய படுக்கையிலேயே, தனியாகத் தூங்கப் பழகிக் கொள்ளுவது நல்லது.

குழந்தை ஓசை இல்லாத வீட்டில்தான் தூங்குமா, அல்லது சாதாரணமான ஓசைகள் இருக்கும் வீட்டிலும் தூங்குமா என்பது, நாம் அதனை எவ்விதம் பழக்கப்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பொறுத்ததாகும். ஆகையால், குழந்தையை ஓசையில்லாத அறையில் தூங்கவைத்துப் பழக்கப்படுத்தி, அது தூங்கும்போது, வீட்டிலுள்ளோர் மிகவும் தாழ்ந்த குரலில் பேசிக்கொண்டும், ஓசை செய்யாமல், கால்விரல் நுனிகளால் நடந்துகொண்டும் இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை; ஏனெனில், அத்தகைய குழந்தை, எதிர்பாராதவிதமாக, எந்தவிதமான சிறு ஓசை கேட்டாலும் விழித்துக்கொள்ளும். ஆகையால் தூங்கும்போதும், விழித்திருக்கும்போதும், வீட்டிலுள்ள சாதாரண ஓசைகளுக்குப் பழக்கப்பட்ட குழந்தை, வீட்டில் யாராவது சிரித்துப் பேசினாலும், அல்லது ரேடியோ பாடினாலும், அல்லது அது தூங்கும் அறைக்குள் யாராவது நடந்து சென்றாலும், எளிதில் விழித்துக் கொள்ளுவதில்லை.

248. தூங்கும்போது குழந்தை எப்படிப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும் ?: அநேக குழந்தைகள், ஆரம்பத்திலிருந்து, வயிற்றின் பக்கம் (அதாவது கவிழ்ந்து) படுக்க வைப்பதை விரும்புகின்றன. இப்படிப் படுப்பது (வயிறு கீழே அழுந்துவதால்), வயிற்றுவலி உள்ள குழந்தைகளுக்கு மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

குழந்தை முதுகின் பக்கம் படுப்பதில் இரண்டு தீமைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று, குழந்தை வாந்தி எடுத்தால், அதில் ஓரளவு தொண்டைக்குள் மீண்டும் செல்லக் கூடுமாகையால், குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படலாம். இரண்டாவதாக, முதுகின் பக்கம் படுக்கும் குழந்தை தலையை ஒரே பக்கமாக,

Koviloor Digital Library

வைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். இதனால், மூளைக்கு ஒன்றும் கெடுதல் இல்லை என்ற போதிலும், நாளடைவில், தலை அந்தப் பக்கத்தில் தட்டையாகிவிடக்கூடும். ஆகையால், குழந்தையைத் தொட்டிலிலோ, அல்லது படுக்கையிலோ படுக்க வைக்கும்போது, ஒரு முறை குழந்தையின் கால்கள் இருந்த பக்கத்தில், மறு முறை குழந்தையின் தலையை வைக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால், அறையில் தனக்கு விருப்பமான பொருளைக் குழந்தை பார்க்கும் போது, அதன தலை பாதி நேரம் ஒரு பக்கமும், மற்றொரு பாதி நேரம் மற்றொரு பக்கமும் திரும்பியிருக்கும். இப்படியாகக் குழந்தை முதுகுப் பக்கம் படுக்கும்போது, தன் தலையை இரண்டு பக்கமும் திருப்பி வைத்துக் கொள்ளும்படி பழக்கிவிட வேண்டும்.

குழந்தைக்கும் விருப்பமிருந்தால், ஆரம்பத்திலிருந்தே குழந்தையை வயிற்றுப் பக்கம் படுக்கவைத்துப் பழக்கிவிடுவது நல்லது.

249. காலை நேரத்தில் குழந்தையை அதிக நேரம் தூங்கப் பழக்குதல் : 6 திங்களுக்குப் பிறகு, குழந்தை விடியற்காலை 5 மணிக்கு விழித்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை நிறுத்திச் சற்று அதிக நேரம் தூங்க விரும்புகின்றது. ஆனால், சில பெற்றோர் தங்கள் தூக்கத்திலும், குழந்தையின் சிறுகுரல் கேட்டவுடனேயே, படுக்கையிலிருந்து அவசரமாக எழுந்து, குழந்தையை எடுத்துப் பழக்கப்பட்டு விடுவதால், குழந்தை தானாக விழித்துக்கொண்டு விளையாடவோ, அல்லது மீண்டும் தூங்கவோ, வாய்ப்பு அளிப்ப தில்லை. இதனால், குழந்தைக்கு, 2 அல்லது 3 வயது ஆன பிறகும் கூடத், தாய்மார்கள் விடியற்காலையிலேயே விழித்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள்.

ஆகையால், தாய் காலையில் 7 அல்லது 8 மணிவரையிலும் தூங்க விரும்பினால் குழந்தை சாதாரணமாக விழித்துக்கொள் ளும் நேரத்திற்கு 5 நிமிடங்கள் தள்ளி, கடியாரத்தில் மணி ('அலாரம்') அடிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்துகொண்டால், மணி அடிக்கும்போது மட்டும் விழித்துக் கொள்ளத் தாய் பழகிக் கொள்ளுவாள். படிப்படியாக, ஒவ்வொரு நாளும், இன்னு மொரு 5 நிமிடங்கள் தள்ளி கடியாரத்தை மணி அடிக்கச் செய்தால், தாயும் மணி அடிக்கும் வரையிலும் தூங்கமுடியும். மணி அடிப்பதற்கு முன், குழந்தை விழித்துச் சிணுங்கினாலும், அதில் தாயின் கவனம் செல்லாமலேயே, குழந்தை மீண்டும் தூங்கி விடும்; அல்லது அழாமல் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும். ஆகை யால், குழந்தை அதிகமாக வீறிட்டு அழுது தொல்லைபடுத்தின லொழிய, விடியற்காலையில், தாய் குழந்தையை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.

250. கூடுமானால், 6 திங்கள் ஆனவுடன், குழந்தையைப் பெற்றோர் அறையிலிருந்து வெளியில் அகற்றிவிட வேண்டும் : குழந்தையின் அழுகைக் குரல் காதில் விழக்கூடிய இடத்தில்

பெற்றோர் படுத்திருக்கும் அறையில், ஆரம்பத்திலிருந்தே குழந்தையைத் தனி அறையில் படுக்க வைப்பதில் தவறில்லை. ஆனால், பெற்றோர் குழந்தையைத் தங்கள் அறையிலேயே ஆரம்பத்திலிருந்து படுக்க வைத்துக் கொண்டிருந்தால், 6-வது திங்களில், குழந்தையைத் தனி அறையில் படுக்க வைக்க ஆரம்பித்து விட வேண்டும். ஏனெனில், 6-வது திங்கள், தான் எங்கே படுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் குழந்தைக்கு இன்னும் ஏற்படாததால், அதனைத் தனியறையில் படுக்கவைக்கப் பழக்குவது எளிது. எப்படியிருந்தபோதிலும், 9 திங்களுக்குப் பின்னரும், குழந்தையைப் பெற்றோருடன் ஒரே அறையில் தூங்க வைக்கக்கூடாது; இல்லாவிடில் அதிக நாட்கள் செல்லச் செல்ல, குழந்தை தனி அறையில் படுக்க அச்சம் கொள்ளலாம்.

மேலும், பெற்றோர் கலவியில் ஈடுபடுவதைக் காண நேர்ந்தால், குழந்தை மிகுந்த அச்சமும், தவறான எண்ணமும் கொள்ளும். குழந்தை தூங்குகிறதா என்று முதலில் பார்த்துக் கொண்டால் போதும் என்று சில பெற்றோர் நினைக்கின்றனர். ஆனால், பெற்றோர்களுக்குத் தெரியாமலேயே, விழித்துக்கொண்டு, அவர்கள் செயலைக்கண்டு, எங்ஙனம் அநேக குழந்தைகளின் மனநிலை பாதிக்கப்படுகிறது என்பதைப் பற்றிக் குழந்தையின் மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். தனி அறை இல்லாவிடில், குழந்தையின் படுக்கைக்கும், பெற்றோர்களின் படுக்கைக்கும் இடையில் ஒரு திரையாவது போடவேண்டும்.

கைக்குழந்தையை, மற்றுமுள்ள பெரிய குழந்தைகள் படுக்கும் அறையில் படுக்கவைக்கலாமா என்பது அவரவர்கள் வசதியைப் பொறுத்ததாகும். கூடுமானவரையிலும், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு தனி அறை இருப்பது நல்லது. அப்பொழுதுதான், குழந்தை வளர்ந்த பின்னர், தன்னுடைய பொருள்களைத் தன் வசத்திலேயே வைத்துக்கொள்ளவும், தேவையான பொழுது தனிமையாக இருக்கவும் முடியும். இரண்டு குழந்தைகள் ஒரே அறையில் இருப்பதில் ஒன்றையொன்று தவறான வேளைகளில் எழுப்பிவிடக்கூடும்என்பதுதான் ஒரு முக்கிய குறைபாடு ஆகும்.

251. **குழந்தையைத் தாய் தன் படுக்கையில் படுக்க வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது :** அச்சத்தினாலும் அல்லது வேறு எந்தக் காரணத்தினாலும் குழந்தை இரவெல்லாம் அடிக்கடி விழித்து அழும் போது, வீட்டிலுள்ள யாவர்க்கும் தூக்கம் கெடாமலிருக்கச் சில பெற்றோர் குழந்தையைத் தங்களருகிலேயே படுக்க வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அந்த வேளையில் இதைத் தவிர வேறு வழியில்லைபோல் தோன்றிய போதிலும், இந்தப் பழக்கம் மிகவும் தவறானதொன்றாகும். ஏனெனில், பல வாரங்களுக்குப் பின்னரும் கூட,குழந்தை தாயின் ஆதரவையும் பாதுகாப்பையும் நாடுவதால், தாயின் அருகிலேயே படுத்துக்கொள்ள விரும்பும். ஆகையால்

Koviloor Digital Library

ஒவ்வொரு முறையும், குழந்தையை அதன் படுக்கையிலேயே வசதியாகப் படுக்க வைத்து விடவேண்டும்.

விளையாட்டு நேரம்

252. குழந்தையிடம் அன்புடனும் தோழமையுடனும் பழகுதல்: தாய் குழந்தையிடம் இருப்பதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும்போதெல்லாம், அதனுடன் நட்புடன் பழக வேண்டும். தாய் ஒவ்வொரு முறையும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் போதும், குளிப்பாட்டும் போதும், உடை அணிவிக்கும்போதும், துணி மாற்றும் போதும், ஏன் ஒரே அறையில் குழந்தையுடன் உட்கார்ந்து இருந்தாலும் கூட, குழந்தை தானும் தன் தாயும், ஒருவருக்கொருவர் எவ்வளவு ஈடுபாடுடையவர்கள் என்பதை அதிகமாக உணருகிறது. தாய் குழந்தையை அணைத்தும், அதனுடன் கொஞ்சியும், சிரித்து விளையாடுவது, (குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கு எப்படிப் பால் தேவைப்படுகிறதோ அப்படி.) அதன் உற்சாக வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுகிறது. அதனால் தான், சாதாரணமாக யாருடனும் அதிகமாகப் பழகாதவர்கள் கூட குழந்தையிடம் தங்களை யறியாமலேயே தலையை ஆட்டியும், சிரித்தும், பேசி மகிழ்கிறார்கள்.

ஆனால் குழந்தையிடம் விளையாடுவது கடமை என எண்ணும் சில அனுபவமில்லாத தாய்மார்கள் இந்த விளையாட்டை ரசிக்க முடிவதில்லை.

அதற்காகக் குழந்தையை எப்பொழுதும் ஆட்டியும், குலுக்கியும், சிரிக்க வைத்துக் கொண்டும் இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. மேலும், இப்படி செய்வதால் குழந்தை எளிதில் களைப்புற்றுவிடும். ஆகையால் தாய் குழந்தையுடன் இருக்கும் போது, அமைதியாக இருந்தாலே போதும். தாயின் கனிவும் அமைதியும் நிறைந்த பார்வையினாலும், குரலில் உள்ள குழைவாலும், அன்பான அணைப்பினாலும், குழந்தை மிகவும் மகிழ்கிறது.

253. குழந்தையைக் கெடுக்காமல் நட்புக் கொள்ளுதல்: குழந்தையின் விளையாட்டு நேரங்களில், தாய் குழந்தையினருகில் இருப்பது நல்லது தான் என்ற போதிலும், அதற்காக விளையாடும் வேளைகளிலும் கூட குழந்தையைத் தாய் மடியிலோ அல்லது கைகளிலோ வைத்துக் கொண்டு இருக்கவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. தாயின் நட்பும், அன்பும் குழந்தைக்கு லாபகரமானது தான் என்ற போதிலும் தானாகவே எங்ஙனம் ஏதாவது ஒரு செயலிலோ அல்லது விளையாட்டிலோ ஈடுபட வேண்டும் என்பதைக் குழந்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மேலும், குழந்தை விழித்துக் கொண்டிருக்கும் போதும், தாய் அதனிடம் அதிகம் கவனம் செலுத்தினால், குழந்தை இன்னும் மிகுந்த கவனத்தையும் ஆதரவையும் தாயிடமிருந்து எதிர்பார்க்க ஆரம்பித்து விடும். (280, 281 ஆம் பிரிவுகளைக் காணவும்.)

Koviloor Digital Library

254. குழந்தைகளுக்குப் பார்த்து மகிழுவதற்கும், விளையாடுவதற்கும் கொடுக்கக் கூடிய பொருள்கள்: சிறிய குழந்தை சில திங்கள்களுக்குப் பிறகு நடுப்பகலில், விரைவில் விழித்துக் கொள்கின்றது. அத்தகைய வேளைகளில், குழந்தை விளையாட விரும்புவதுடன் தன்னுடன் விளையாடவும், பேசவும் வேறு ஒருவரையும் விரும்பித் தேடுகிறது. 2, 3, 4 திங்கள்களில் பலவித நிறங்களுள்ள பொருள்களையும், அசைகின்ற அல்லது ஓடுகின்ற பொருள்களையும் காண்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. வீட்டிற்குள், சுவரில் தொங்குகின்ற படங்களையும், சன்னல்களையும் கூர்ந்து கவனிக்க ஆரம்பிக்கின்றது. வெளியில், மரக்கிளைகளையும், இலைகளையும், அவைகளின் நிழல்களையும் கண்டு மகிழ்ச்சி கொள்ளுகிறது. ஆகையால், பல நிறங்கள் கொண்ட கயிற்றில் கட்டப்பட்ட கிளிபோன்ற பொம்மைகளைக் குழந்தையின் தொட்டிலில், (முகத்திற்கு நேராக இல்லாதபடி) குழந்தையின் கைகளுக்கு எட்டும் உயரத்தில் கட்டலாம்; அல்லது சின்ன ஸ்பூன் கரண்டி, கோப்பை போன்ற வீட்டிலுள்ள பொருள்களைக் கூட, தொட்டிலுக்கு மேல், குழந்தையின் கைகளுக்கு எட்டும் வகையில் கட்டித் தொங்க விடலாம். 6 திங்கள்களுக்குப் பிறகு, குழந்தை கையில் எடுக்கும் எந்தப் பொருளையும் வாயில் வைத்துக் கொள்ளுவதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியும், இன்பமும் அடைவதால், வாயில் வைப்பதற்குத் தகுதியான, கிலுகிலுப்பை, வளையங்கள், துணியினால் செய்த பொம்மைகள் போன்ற பொருள்களை மட்டும்தான் குழந்தையிடம் கொடுக்க வேண்டும். புதிதாக வண்ணம் அடிக்கப்பட்ட பொருள்களையோ, அல்லது ஈரம் தோய்ந்த பொருள்களையோ, அல்லது உமிழ் நீரில் ஊறி, உடைந்து கூர்மையான துண்டுகளாகக் கூடிய பிளாஸ்டிக் பொம்மைகளையோ அல்லது தொண்டைக்குள் அடைத்துக் கொள்ளக் கூடிய சிறு பொருள்களையோ குழந்தையின் கையில் கொடுக்கக் கூடாது. ரப்பர்ப் பொம்மைகளில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும், பித்தான் போன்றவைதல்களை அகற்றி விட்டுத்தான், அந்தப் பொம்மைகளைக் குழந்தையிடம் கொடுக்க வேண்டும்.

பிற்பகலில், தொட்டிலிலேயே படுத்து அலுத்துவிட்ட குழந்தையை, விளையாடுவதற்கெனச் செய்யப்பட்ட ஒரு விளையாட்டுப் பட்டியில்(play pen), தாய் வேலை செய்யுமிடத்துக்கருகில், படுக்க வைத்துப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். முதல் 3 அல்லது 4 திங்களிலிருந்தே இந்தப் பழக்கத்தைக் குழந்தைக்கு ஏற்படுத்தலாம்; இல்லாவிடில், குழந்தை விளையாட்டுத் தொட்டியையும், சிறைபோலக் கருதும். குழந்தை உட்காரவும், நீந்தவும், தவழவும் ஆரம்பித்தவுடன், கைகளுக்கு எட்டாத தூரத்தில் இருக்கும் பெரிய பெரிய பொருள்களையெல்லாம் தாவி எடுப்பதில் மகிழ்ச்சி கொள்வதால், சிறிது நேரம் நீந்தி விளையாட அதற்கு வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

255. **விளையாடத் தொட்டி போன்ற கட்டில் (Play Pen) எப்பொழுது தாயாரிக்கவேண்டும்?:** அவசியமாக விளையாடுவதற்குத் தொட்டி இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது, தாய், அவள் இருக்கும் இடத்திற்கருகில் குழந்தையை இதில் விளையாட விட்டால், குழந்தைக்குத் தாயின் பார்வை கிடைப்பதுடன், சுற்றிலுமுள்ள பொருள்களையும் குழந்தை பார்த்துக் கொண்டிருக்கமுடியும். இந்தத் தொட்டியின் பக்கங்களிலுள்ள இரும்புச் சட்டம் குழந்தை பற்றிக் கொண்டு எழுந்து நிற்க உதவியாக இருக்கிறது.

256. **துள்ளும் நாற்காலி (Bouncing Chair):** இது, குழந்தை நன்றாக நிமிர்ந்து உட்கார அறிந்து கொண்ட பின்னர் பயன்படும். ஆனால், குழந்தை விழித்துக் கொண்டிருக்கும் வேளைகளில் எல்லாம் அதனை நாற்காலியிலேயே உட்கார வைத்துக் கொண்டிருக்காமல், தவழவும், நிற்கக் கற்றுக் கொள்ளவும் வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்.

மலம் கழித்தல்

257 **'மெக்கோனியம்' என்று சொல்லப்படும் கருப்பு மலம் (Meconium):** குழந்தை பிறந்த பிறகு, முதல் நாளும், இரண்டாவது நாளும், குழந்தையினுடைய மலம், கரும் பச்சை நிறமாகவும், மழமழப்பாகவும், பச்சைபோலவும் இருக்கும். பிறகு, அதன் நிறம் சிறிது சிறிதாக மாறி முதலில் தவிட்டு நிறமாகவும், பிறகு மஞ்சளாகவும் மாறுகிறது. குழந்தை பிறந்த பிறகு, இரண்டாவது நாள் முடிவிலும், மலம் கழிக்கவில்லை என்றால், உடனே டாக்டரிடம் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

258. **தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை:** தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை ஆரம்ப வாரங்களில், அநேக தடவைகள் மலங்கழிக்கலாம். சில குழந்தைகள், ஒவ்வொரு முறை பால் குடித்த பின்னரும், ஒரு தடவை மலங்கழிக்கின்றன. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளின் மலம், லேசான மஞ்சள் நிறமுடையதாகவும், பசை போன்ற தன்மையுடையதாகவும் இருக்கும்; அநேகமாகக் குழந்தைகளின் மலம் எப்பொழுதுமே கடினமானதாக இருக்காது; அநேக தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள், 1, 2 அல்லது 3 திங்கள் முடிவடைவதற்குள் முன்பைக் காட்டிலும் குறைவான தடவைகளே மலங்கழிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. ஆனால், சில குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையும், இன்னும் சில, ஒன்று விட்டு ஒரு நாளுமாக மலங்கழிக்கலாம். இருந்த போதிலும், குழந்தைக்கு இதனால் அசௌகரியம் ஒன்றும் இல்லாமல் இருந்தாலும், மலமும், கடினமாக இல்லாமல், பசை போலவே மிருதுவாயிருந்தாலும், தாய் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படவேண்டியதில்லை.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளில், சில, 2 அல்லது

Koviloor Digital Library

3 நாட்கள் வரையிலும், மலங்கழிக்காமல் இருந்த போதிலும், நான்காவது நாள் முக்கிக் கஷ்டப்பட்டு வெளியாக்கப்படும் மலமும், கடினமாக இல்லாமல், பசை போலவே இருக்கும். இதனாலேயோ, இந்தவகைய மலத்தால், மலக் குழாயைச் சரிவர அழுத்த முடியாததாகையால், குழந்தைக்கு நாள்தோறும் மலம் வெளியாவதில்லை. இந்தவகைய குழந்தைகளுக்குச் சிறிதளவு திட உணவு, அல்லது 'ப்ரூன்' பழரசம் கொடுக்கலாம். 'எனிமா,' பேதி மருந்து முதலியவற்றை அடிக்கடி பயன்படுத்தக்கூடாது.

259. புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தை: பசும்பால் குடிக்கும் குழந்தை, முதலில் 1-லிருந்து 4 தடவைகளும் பிறகு, போகப் போக 1 அல்லது 2 முறை மட்டுமே மலங்கழிக்கின்றது. குழந்தை யும் நலமுடனிருந்து, அதன் மலமும் சாதாரணத் தன்மை யுடையதாக இருந்தால், அது எத்தனை முறை மலங்கழித்தாலும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

பசும் பால் குடிக்கும் குழந்தையின் மலம் லேசான மஞ்சள் நிறமுள்ளதாகவும், பசை போன்ற தன்மையுடையதாகவும் இருக்கும். ஆனால், சில குழந்தைகளின் மலம், தயிர் போன்ற கட்டிகள் கொண்டதாகவும், சிறிதளவு தண்ணீராகவும் இருக்க லாம். குழந்தையின் எடை சரிவர அதிகரித்து வந்தால் இதைப் பற்றியும் கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை.

பசும்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாக ஏற் படும் தொல்லை மலச்சிக்கல். (இதைப்பற்றி 29-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.)

மிகச் சில பசும்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குத்தான், முக்கியமாகப் பாலில் சற்று அதிகச் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட் டிருந்தால், முதல் சில மாதங்களில், மலம் பச்சையாகவும், சற்றுத் தளர்ச்சியாகவும் இருக்கும். அதிகமாகப் பேதியாகும் குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். டாக்டரைச் சந்திக்க இயலாவிடில், முதலில், பாலுக்குச் சர்க்கரை சேர்ப்பதை அறவே தவிர்க்கவேண்டும். எப்படி இருந்தபோதிலும், குழந் தையின் மலம் எப்பொழுதுமே சற்று தளர்ச்சியாக இருந்தாலும், குழந்தையின் எடை சரிவர அதிகரித்துக்கொண்டு வரும்வரை யில், அதைப்பற்றிக் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை.

260. மலம் கழிப்பதில் ஏற்படக்கூடிய வேறுபாடுகள் : ஒரு குழந்தையின் மலம், இன்னொரு குழந்தையின் மலத்தைவிட வேறுபாடுடையதாக இருந்தால் அதைப்பற்றிக் கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை. ஆனால், ஒரே குழந்தையின் மலத்தின் தன்மை திடீரென அதிகமாக மாறினால், உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நலம். முதலில் பசைபோல இருந்து, பிறகு கட்டி யாகவோ, அல்லது மிகவும் தளர்ச்சியாகவோ மாறினாலும் அல்லது முன்பைக் காட்டிலும் அதிகத் தடவைகள் குழந்தை மலங்கழித் தாலும், இது அஜீரணத்தின் காரணமாகவோ, அல்லது நோய்க்

Koviloor Digital Library

கிருமிகள் தொற்றியதன் காரணமாகவோ, இருக்கக்கூடுமாகை யால் குழந்தையை, உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நலம். மலம் பச்சை நிறமாக மாறினாலும், அல்லது நாற்றம் வீசினாலும், அது குடலில் நோய்க்கிருமிகள் தொற்றியதன் அறிகுறியாகும். சில வேளைகளில், சளி, தொண்டைப்புண் போன்ற நோய்கள் ஆரம்பிக்கும்போது, குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். பொதுவாக நிறத்திலும், எண்ணிக்கையிலும் உள்ள மாறுதல் களைக் காட்டிலும் அதன் கெட்டியான தன்மையிலும், நாற்றத் திலுமுள்ள மாறுதல்கள்தான் முக்கியமானவை.

மலத்தில் சளிபோன்ற சிதம் இருந்தால், குடலில் நோய்க் கிருமிகள் தொற்றியதன் மற்றொரு அறிகுறியாகும். அதே போல, சாதாரண அஜீரணம் இருந்தாலும்கூட, மலத்தில் சளி இருக்கலாம். அல்லது, குழந்தைக்குத் தொண்டையிலும், மார்பிலும், சளி பிடித்திருந்தாலும்கூட, மலத்தில் அங்கிருந்து சளி வெளி யாகலாம். சில குழந்தைகளுக்கு, முதல் சில வாரங்களில் அதிகச் சளி உண்டாகிறது.

குழந்தையின் உணவில், புதிய காய் ஏதாவது சேர்த்தாலும், அதில் ஒரு பாகம், அப்படியே வெளிவரலாம்; அல்லது, இதனால் வயிற்றுப்போக்கு அல்லது சிதபேதி ஏற்பட்டால், அந்தக் காயின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 'பீட்' கிழங்கு குழந் தைக்குக் கொடுத்தால், அதன்மலமும் சிவப்பு நிறமாக மாறலாம்.

குழந்தையின் மலம் காற்றில் உலர்ந்த பின், 'காவி நிறமாகவோ, அல்லது பச்சை நிறமாகவோ மாறலாம். இதனால் தவறில்லை. மலச்சிக்கலின் காரணமாக, மலப்பையின் வாயருகில் வெடிப்புப் புண் ஏற்பட்டால் மலத்தின் மேல் சிறு கோடு போன்ற இரத்தக்கறை தெரியலாம். இத்தகைய மலச்சிக் கலே, உடனே டாக்டரிடம் கேட்டறிந்து போக்கிக்கொள்ள வேண்டும். (382-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) மலத்தில் அதிக இரத்தம் வருவது மிகவும் அரிதுதான். அதிக வயிற்றுப்போக்கு, குடலில் சில குறைபாடுகள், 'இன்டசசப்ஷன்' (Intussusception) எனப்படும் நோய் (690-ஆம் பிரிவைக் காணவும்) முதலியன ஏற்பட்டால், மலத்தில் அதிக இரத்தம் இருக்கலாம். அப் பொழுது குழந்தையை உடனே ஒரு டாக்டரிடமோ, அல்லது மருத்துவ மனைக்கோ எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

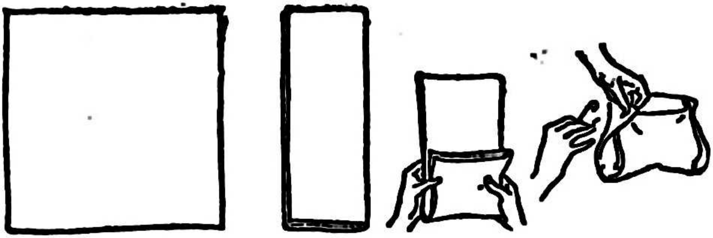
குழந்தையின் இடுப்புத்துணி (Diapers)

261. **குழந்தைக்கு இடுப்புத்துணி கட்டுதல் :** குழந்தையின் இடுப்புத் துணியை எங்ஙனம் மடித்துக் கட்டவேண்டும் என்பது குழந்தையின் இடுப்பு அளவையும், துணியின் அளவையும் பொறுத்தது ஆகும். இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய தென்னவென்றால், சிறுநீரால் அதிகமாக நனைக்கப்படும் இடத்தில்

Koviloor Digital Library

அதிகத் துணியும், கால்களுக்கு இடையில் இடைஞ்சல் இல்லாமல் சிறிதளவு துணியுமே இருக்கவேண்டும். சாதாரண அளவு இடுப்புத்துணியாகவும், புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையாகவும் இருந்தால், கீழே படத்தில் காட்டியபடி மடிக்கலாம். முதலில் நீட்டவாக்கில் மூன்று மடிப்புகள் வைத்துத் துணியை மடித்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு கீழேயுள்ள மூன்றில் ஒரு பாகத்தை மேல்பக்கமாக மடித்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்தால், துணியின் மேல்பாகத்தில் 3 மடிப்புக்களும், கீழ்பாகத்தில் 6 மடிப்புக்களும் இருக்கும். ஆண் குழந்தைக்கு முன்பக்கத்தில் இரட்டிப்பு கனமுள்ள துணியும், பெண் குழந்தைக்குக் கவிழ்ந்து வயிற்றின் பக்கம் படுத்திருந்தால் முன்பக்கத்திலும், நிமிர்ந்து முதுகுப்பக்கம் படுத்திருந்தால், பின்பக்கத்திலுமாக அதிகத்துணி தேவைப்படும். இடுப்புத் துணியைக் குழந்தைக்குக் கட்டும்போது, ஊக்கு (pin) அணிவித்தால், மற்றொரு கையின் இரண்டு விரல்களைக் குழந்தையின் உடலுக்கும், துணிக்கும் இடையில் செலுத்தி, ஊக்கு குழந்தையின் உடலைக் குத்தி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அநேக தாய்மார்கள், குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னரும், பின்னரும், குழந்தையின் துணியை மாற்றுவார்கள்.



இடுப்புத் துணியை மடிக்கும் ஒரு வகை

ஆனால் சில தாய்மார்கள், துணியையும் நேரத்தையும் வீணாக்க விருப்பமில்லாமல், ஒரே முறை மட்டும்தான், (பால் கொடுப்பதற்கு முன்னரோ, அல்லது பின்னரோ) துணியை மாற்று வார்கள். அநேக குழந்தைகள் ஈரத்துணியைப் பொருட் படுத்துவதில்லை. ஆனால் சில குழந்தைகள், ஈரத்துணிக்கு மிகுந்த உணர்ச்சி யுடையவர்களாக இருக்குமாகையால், அவைகளின் துணியை ஈரமானவுடன் மாற்றவேண்டும். போதுமான அளவு துணிகளால் போர்த்தப்பட்ட குழந்தை, இடுப்புத் துணியிலுள்ள ஈரத்தையும் அவ்வளவாக உணருவதில்லை. ஆனால், ஈரத்துணி யுடன் குழந்தை இருக்கும்போது சில்லென்ற காற்று வீசும்போது தான் ஈரம் உலர ஆரம்பிப்பதால், குழந்தை அதிகக் குளிரை உணர முடியும்.

Koviloor Digital Library

ஒவ்வொருமுறை சிறுநீர் கழிக்கும்போதும், குழந்தை தன்னையும், தன் படுக்கை முழுவதையும் அதிகமாக நனைத்துக் கொண்டால், ஒரே வேளையில் இரண்டு துணிகள் குழந்தைக்குக் கட்டுவது நலம். இரண்டாவது துணியை முதல் துணியைப் போலவே பெரிதாகக் கட்டாமல், குழந்தையின் இடுப்பைச் சுற்றிலும் கட்டலாம்.

தூக்கி எறிந்துவிடக்கூடிய துணிகள் தாம், பயண காலத்தில் அதிகமாக உதவக்கூடும். அவைகளின் விலையைப் பொருட்படுத்தாத தாய்மார்களுக்கு, இவை மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

ஈரத்துணியை மாற்றும் போதெல்லாம், குழந்தையைக் கழுவ வேண்டிய அவசியமில்லை. குழந்தை மலங்கழித்த பின்னர், ஒரு பஞ்சைத் தண்ணீரில் நனைத்தோ அல்லது சாதாரண எண்ணெயில் நனைத்தோ குழந்தையின் புட்டம், கால்சந்து, முதலிய பாகங்களைத் துடைக்கலாம். தேவைப்பட்டால், ஈரப்பஞ்சில் சிறிதளவு சோப்புத் தேய்த்து எடுத்துக்கொண்டு குழந்தையைத் துடைக்கலாம். பிறகு, சோப்பைச் சுத்தமாகத் துடைத்து விடவேண்டும்.

262. **இடுப்புத் துணிகளைத் துவைத்தல் :** பயன்படுத்திய பிறகு, ஈரத்துணிகளை ஒரு மூடியுள்ள வாளியில் போடவேண்டும். வாளியில் சிறிதளவு தண்ணீர் அல்லது சோப்புத் தண்ணீர் இருக்க வேண்டும். சோப்பு, தண்ணீரில் நன்றாகக் கரைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில், துணி உலர்ந்த பிறகும் கூட, அதில் சோப்புக்கட்டி பிடித்து ஒட்டிக் கொண்டிருக்கக்கூடும். மலங்கழிக்கப்பட்ட துணியை, ஒரு குழாய்க்கடியில் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு, தண்ணீரைக் குழாயிலிருந்து திறந்துவிட்டால், மலம் அகற்றப்படும். பிறகு துணியை நன்றாக 2 அல்லது 3 முறைகள் கசக்கித் துவைத்துப் பிழியலாம். அதாவது, துணியைக் கசக்கும் தண்ணீர் சுத்தமாக, அழுக்கு நிறம் இல்லாமலிருக்கும் வரையில், துணியைத் தண்ணீரில் கசக்கவேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்கு இடுப்புத் துணி கட்டுவதால், புட்டத்திலும், தொடை சந்திலும் தடிப்பு அல்லது புண் ஏற்படலாம். துணியில் நோய்க் கிருமிகள் வந்து சேர நேர்ந்தால், அவை சிறுநீரிலிருந்து 'அம்மோனியா' என்னும் ரசாயனப் பொருளை உற்பத்தி செய்கின்றன. இந்த அம்மோனியாதான் குழந்தைக்குத் தடிப்பையும், புண்ணையும் கொடுக்கிறது. துணியைச் சாதாரணமாகத் துவைப்பதால் மட்டும், இந்த நோய்க் கிருமிகள் முழுவதும் அகற்றப்படுவதில்லை யாதலால், சுடுநீரில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்; அல்லது துவைத்த துணியைக் கடைசியாக (டெட்டால் போன்ற) மருந்து கரைக்கப்பட்ட தண்ணீரில் அலசிப் பிழிந்து எடுக்க வேண்டும். டாக்டரைக் கேட்டு எந்த மருந்தை உபயோகிக்கலாம் என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சூரிய ஒளிக் கதிர்களே அநேக விதமான நோய்க் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடக் கூடுமாகையால், சிறு நீரால் நனைக்கப்பட்ட

Koviloor Digital Library

குழந்தையின் சட்டை, இடுப்புத் துணி, படுக்கை விரிப்பு போன்ற எல்லாத் துணிகளையுமே, வெய்யிலில் உலரப்போட்டால், குழந்தைக்கு இடுப்புத் துணியால் புண் எதுவும் ஏற்படாது. (302-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

263. **இடுப்புத் துணிக்கு உள்பக்கம் வேறு துணி கொடுத்துத் தைத்தல்:** காகிதத் தாள்களையும் இடுப்புத் துணிக்கு உள் பக்கம் வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது வேறு துணியையும் பயன்படுத்தலாம். குழந்தை மலங்கழிக்கும் வேளைகளில், இந்தத் தாளையோ அல்லது வேறு துணியையோ இடுப்புத் துணியில் உள்பக்கம் வைப்பதால், இடுப்புத் துணி சிறு நீராலும், மலத்தாலும், அதிகமாக நனைந்து கறையாகாது.

264. **தண்ணீர் புகாக் கால் சட்டைகள் (Water proof pants)** இவைகளை இடுப்புத் துணிக்குமேல் அணிவிக்கவேண்டும்; இவை முக்கியமாகக் குழந்தையை வெளியில் எடுத்துக்கொண்டு போகும் போது பயன்படுகின்றன. மற்ற வேளைகளில் அவைகளைப் போடாமல் இருப்பதே நல்லது; ஏனெனில், இவைகள் போடப்பட்டிருந்தால், குழந்தையின் சிறு நீர் இடுப்புத் துணிக்குள்ளேயே இருப்பதால் இடுப்புத் துணி அதிக நேரம் ஈரமாகவும் சூடாகவும் இருக்குமாகையால், அவைகளில் நோய்க் கிருமிகள் சேர வசதி ஏற்படுகிறது. அதனால் குழந்தைக்குக் கால் சந்துகளில் புண்ணும் ஏற்படும். தண்ணீர் புகாக் கால்சட்டைகளைச் சோப்புத் தண்ணீரால் நாள்தோறும் கழுவி, வெய்யிலில் உலரவைக்க வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்

ஆரம்ப வாரங்களில் அழுதல்

265. **அதன் பொருள் என்ன? :** முதல் குழந்தையாக இருந்தால், இது முக்கியமான கேள்வி. குழந்தை வளர வளர, அதன் வெவ்வேறு வித அழுகையின் பொருளையும், குழந்தையிடமிருந்து, எந்த வேளையில் எதை எதிர்பார்க்கவேண்டும் என்பதையும் தாய் அறிந்து கொள்வதால், அதன் அழுகையைப்பற்றித் தாய் மிகவும் கவலைப்படுவதில்லை.

குழந்தைக்குப் பசியா? அல்லது துணி நனைந்திருக்கிறதா? உடல் நலமில்லையா? வயிற்றுக் கோளாறு? எப்பொழுதும் அழுவது

Koviloor Digital Library

ஒரு கெட்ட பழக்கமாகி விட்டதா? என்ற பல வினாக்கள் குழந்தை அழும்போது தாயின் மனதில் தோன்றுகின்றன. குழந்தை களைப்பு மேலிட்டால் கூட அழக்கூடும் என்பதை அநேக பெற்றோர்கள் மறந்து விடுகின்றனர். மேற்சொன்ன வினாக்களுக்கு, ஒன்றன்பின் ஒன்றாக விடையளிப்பது மிகவும் எளிது.

ஆனால், மேற்சொன்ன காரணங்களில் ஒன்றுகூட இல்லாமலேயே சில குழந்தைகள் அடிக்கடி சிணுங்கிக் கொண்டும், அழுது கொண்டும் இருக்கலாம். பிறந்து இரண்டு வாரங்கள் முடிவதற்குள், அநேகக் குழந்தைகள், முக்கியமாக முதல் குழந்தைகள் மிகவும் அழ ஆரம்பிக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும், அதாவது மாலையிலோ, அல்லது பிற்பகலிலோ மட்டும் குழந்தை அழுதால், அது வயிற்று வலியின் காரணமாக இருக்கக்கூடும். வயிற்றில் காற்று சேர்ந்து உப்புசம் ஏற்பட்டால்கூட வயிற்று வலி ஏற்படலாம். குழந்தை ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில் மட்டும் அழாமல், இரவும் பகலும் ஓயாமல் சிணுங்கிக்கொண்டும், அழுதுகொண்டும் இருந்தால், அதை எளிதில் எரிச்சலடையும் குழந்தை என்றுதான் கொள்ள வேண்டும். சில குழந்தைகள் மிகவும் அசாதாரணமாக, வீறிட்டும் குதித்தும் அழலாம். குழந்தையின் இத்தகைய நடவடிக்கைகளின் பொருள் நமக்குத் தெரியாது; ஆனால் மூன்று திங்களுக்குள், குழந்தையின் தன்மை மாறி, அழுகையும் குறைந்துவிடும் என்று மட்டும் திட்டமாகச் சொல்லலாம். இந்த முதல் 3 திங்கள்களில், குழந்தையின் நரம்புகளும், ஜீரண உறுப்புக்களும், வெளியுலக வாழ்விற்குத் தங்களைத் தயார் செய்து கொள்ளுகின்றன என்றும், அந்தச் சமயத்தில்தான் குழந்தை எளிதில் எரிச்சலடைகிறது என்றும் ஒரு தெளிவற்ற வழியில் நாம் குழந்தையின் ஆரம்ப நாட்கள் அழுகைக்கு விளக்கம் கொடுக்கலாம். எப்படி இருந்த போதிலும், ஆரம்ப வாரங்களில் இருக்கும் குழந்தையின் அழுகை தற்காலிகமானதுதான் என்றும், அது எத்தகைய நோயின் அறிகுறியும் அல்ல என்றும் நாம் அறியவேண்டும்.

266. **பசியா ?** : குழந்தையின் விருப்பப்படி பால் கொடுத்தாலும், அல்லது மணிக்கணக்கின்படி பால் கொடுத்தாலும், நாளடைவில் குழந்தையின் பசியின் தன்மையும், அது விழிக்கும் நேரமும் தாய்க்குத் தெரிந்துவிடும். ஆகையால் அதன் அழுகை பசியினாலா என்பதைத் தாய் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம். சாதாரணமாக உட்கொள்ளும் அளவில், பாதி அளவுப் பால்மட்டும் குழந்தை கடைசியாகக் குடித்திருந்தால், அடுத்த வேளைப் பாலுக்குச் சற்று முன்னதாகவே விழித்து அழக்கூடும்; ஆனால் சில குழந்தைகள் ஒரு வேளை குறைவாகப் பால் குடித்திருந்த போதிலும் கூட, அடுத்த வேளைப் பாலுக்கு நன்றாக 4 மணி நேரம் உறங்கிய பின்னரே விழித்து அழலாம்.

சரியான அளவுப் பால் குடித்த பின்னரும், 2 மணி நேரத்

Koviloor Digital Library

திற்குள் குழந்தை அழுதால், அதன் அழுகைக்கு வயிற்று வலி காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் 3 மணி நேரத்திற்குப் பின்னர் குழந்தை அழுதால், முதலில் அதற்குப் பசி காரணமா என்று அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

தாய்ப்பால் அளவில் குறைந்து விடுவதும், அல்லது, கொடுக்கப்படும் புட்டிப்பாலின் அளவு குழந்தைக்குப் போதாமல் போவதும் குழந்தையின் அழுகைக்குக் காரணமாக இருக்கக் கூடுமா என்றால், திடீரென ஒரே நாளில் தாய்ப்பாலும் குறைந்து விடுவதில்லை; புட்டிப்பாலின் அளவும் ஒரே நாளில் குழந்தைக்குப் போதாமல் போய்விடாது. புட்டிப்பாலின் அளவு, குழந்தைக்குப் போதாவிட்டால், பல நாட்களுக்குக் குழந்தை, பால் முழுவதும் குடித்த பின்னர் அதிகப் பாலுக்காக எதிர்பார்க்கும். பிறகு, அடுத்த வேளை சற்று முன்னதாகவே விழித்துச் சிறிதளவு அழ ஆரம்பிக்கும். அதேசமயமாக இதேபோல், பல நாட்கள் பசியினால் விரைவில் விழித்துக்கொள்ள ஆரம்பித்த பின்னர்தான், முதல் வேளைப் பால் குறைவாக இருந்தால், பால் குடித்த பின்னர், அதிகப் பாலுக்காக அழ ஆரம்பிக்கும்.

மார்புகளில் உள்ள பால் முழுவதையும் குழந்தை எவ்வளவு அடிக்கடி குடித்து விடுகிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமான பால் மீண்டும் மார்புகளில் சுரக்கும். தாய் களைப்புற்றிருந்தாலும் அல்லது கவலையாக இருந்தாலும் சில சமயங்களில், தாய்ப்பால் குறைவாக இருக்கலாம்.

ஆகையால், கீழ்க்கண்ட விதியை மேற்சொன்ன விளக்கங்களின் சுருக்கமாகக் கொள்ளலாம். ஒரு குழந்தை, கடைசியாகப் பால் குடித்து இரண்டு மணி நேரம் சென்ற பின்னரும், அல்லது, குறைவான அளவு பால் குடித்திருந்தால், இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்னரும், அதிகமாக வீறிட்டு 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் அழுதால் அந்தக் குழந்தைக்கு மீண்டும் பால் கொடுக்கவேண்டும். அப்படிப் பால் குடித்த பின்னர் குழந்தை திருப்தி அடைந்து தூங்கிவிட்டால், குழந்தையின் அழுகைக்குப் பசிதான் காரணம் என்பது தெளிவாகிறது. சரியான அளவு பால் குடித்து, இரண்டு மணி நேரம் ஆவதற்குள் குழந்தை அழுதால், இதற்குப் பசி காரணமாக இருக்கமுடியாது. ஆகையால், 15 அல்லது 20 நிமிடங்கள்வரை குழந்தை அழுதாலும் பொறுத்திருக்க வேண்டும்; அல்லது ரப்பர் சூப்பான் கொடுத்து குழந்தை தூங்கிவிடுமா என்று பார்க்கவேண்டும். ஆனால், குழந்தை முன்பைக்காட்டிலும், அதிகமாக அழுதால், அதற்குப் பால் கொடுப்பதில் தவறில்லை. தாய்ப்பால் குறைந்து விட்டது என்று தாய் எண்ணிய உடன், குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடக்கூடாது; குழந்தை அழுதால், மீண்டும் தாய்ப்பாலே முதலில் கொடுத்துப் பார்க்கவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

267. குழந்தைக்கு உடல் நலம் குன்றியுள்ளதா?: வயிற்றுக் கோளாறுகளும், சளியும் ஆரம்பத் திங்கள்களில் குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடும் என்ற போதிலும், இவைகளைப் பேதி, இருமல், சளி போன்ற அறிகுறிகளால் அறிந்து கொள்ளலாம். மற்ற நோய்கள் சின்னக் குழந்தைக்கு ஏற்படுவது அரிது. குழந்தை அடிக்கடி அழுவதுடன், நிறத்திலும், தோற்றத்திலும் மாறுபட்டுக் காணப்பட்டால், அதன் உடலின் வெப்பநிலையைப் பரிசோதித்து, உடனே டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

268. குழந்தை மலங்கழித்து விட்டதாலும், அல்லது சிறு நீரால் துணியை நனைத்து விட்டதாலும் அழுகிறதா?: அநேக குழந்தைகள் ஈரத்துணியைப் பொருட்படுத்துவதில்லை; இருந்த போதிலும் ஈரத்துணியை உடனுக்குடன் அகற்றி, வேறு துணி போடுவது நல்லது.

269. ஊக்குக் குத்திவிட்டதா?: இது சாதாரணமாக ஏற்படுவதே இல்லை.

270. அஜீரணமா?: குழந்தையை மீண்டும் ஏப்பம் விடச் செய்தல் நல்லது. அசீரணத்தின் காரணமாகக் குழந்தைக்குப் பச்சை நிறமாகவோ, அல்லது, தயிர்போல் சிறு கட்டிகளாகவோ பேதி ஏற்படுவதைப்பற்றி 290-ஆம் பிரிவில் விளக்கமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வயிற்றுவலியைப்பற்றி 275-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

271. செல்லமா?: பெரிய குழந்தைகள் செல்லத்தின் காரணமாகக் கெட்டுவிட்டதால் அழக்கூடும் என்ற போதிலும் (279-ஆம் பிரிவைக் காணவும்), முதல் மாதத்தில் குழந்தையின் அழுகைக்கு இந்தக் காரணம் பொருந்தாது.

272. களைப்பா?: ஒரு சின்னக் குழந்தை, அதிக நேரம் விழித்து கொண்டிருந்தாலும், அல்லது, ஒரு புது இடத்தில், பழக்கம் இல்லாதவர்களுடனும் ஏன். பெற்றோர்களுடனும்கூட வழக்கத்தைக் காட்டிலும் அதிகமாக விளையாடிக்கொண்டிருந்தாலும், இறுதியில் களைப்பும், எரிச்சலும் அடையலாம். அப்பொழுது பெற்றோரும், மற்றோரும், விளையாட்டுக் காண்பிப்பதன் மூலமும் அதிகப் பேச்சுக் கொடுப்பதன் மூலமும், சமாதானப்படுத்த முயற்சிப்பது, குழந்தைக்கு அதிக எரிச்சலைத்தான் கொடுக்கும்.

சில குழந்தைகளால் அமைதியாகத் தூக்க வேளைகளில் தூங்கவே முடியாது; ஒவ்வொரு வேளையும் அவை, நன்றாக அழுத பின்னர்தான் உறங்க ஆரம்பிக்கும். சில குழந்தைகள் மிகவும் பலமாகவும், அதிக வெறித்தனமாகவும்கூட அழலாம். ஆனால், திடீரென அழுகையை நிறுத்தி, அத்தகைய குழந்தைகள் தூங்கி விடக்கூடும்.

ஆகையால் குழந்தை உணவுக்குப் பின்னரும், அல்லது நெடு நேரம் விழித்துக்கொண்டிருந்த பின்னரும் அழுதால், முதலில் அதன் அழுகைக்குக் களைப்புக் காரணமாக இருக்கக்கூடும் என்று

Koviloor Digital Library

மூடித்துக் குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்க வைக்கவேண்டும். சில குழந்தைகள் சற்று நேரம் அழுத பின்னர் தாமாகவே தூங்கி விடக்கூடும்; இன்னும் சில குழந்தைகள், தொட்டிலைச் சற்று ஆட்டினால் தூங்கிவிடக்கூடும்; அல்லது, குழந்தையைக் கைகளில் அணைத்துக்கொண்டு சற்று நேரம் அமைதியாக, வெளிச்சம் அதிகம் இல்லாத ஒரு இடத்தில் உலவினாலும் குழந்தை தூங்கி விடக்கூடும். ஆனால், இந்த முறைகளைத் தொடர்ந்து பின்பற்றினால், குழந்தை எப்பொழுதுமே, இவ்விதங்களில் தூங்க வைக்கப் படுவதை விரும்பக்கூடுமாகையால், அடிக்கடி இம்முறைகளைப் பின்பற்றக்கூடாது.

273. எரிச்சல் அல்லது சினமடையும் குழந்தைகள்: முக்கியமாக முதல் குழந்தைகளுக்கு, ஆரம்ப வாரங்களில், அதிக எரிச்சல் ஏற்படலாம். விழித்திருக்கும்போது அதிக எரிச்சலுடன் இணுங்கிக் கொண்டும் அழுது கொண்டும் இருக்கும் குழந்தை, தூங்கும்போது மிகவும் ஆழ்ந்து உறங்கக்கூடும். இதற்குச் சரிவர வளர்ச்சி பெறாத ஜீரண உறுப்புகளின் அமைப்பினால் குழந்தைக்கு அஜீரணம் ஏற்படுவது காரணமாக இருக்கக் கூடுமா என்பதைப் பற்றியும், அல்லது குழந்தையின் நரம்புகள் சரிவர இயங்க ஆரம்பிக்காத காரணமாக இருக்கக் கூடுமா என்பதைப்பற்றியும் நமக்குத் திட்ட வட்டமாகத் தெரியாது. எப்படி இருந்த போதிலும், சின்னாட்களுக்குப் பிறகு, குழந்தையின் இந்தத் தன்மை மாறிவிடுகிறது.

இத்தகைய குழந்தைகளைச் சமாதானப்படுத்த அநேக முறைகளைக் கையாளலாம். டாக்டரின் அனுமதியோடு, குழந்தைக்கு இரண்டு வேளை உணவுக்கிடையில், ஒரு ரப்பர் சூப்பானைக் கொடுக்கலாம். அல்லது, குழந்தையை நன்றாக இறுக்கமாகப் போர்த்தி ஒரு சிறிய இடத்தில் படுக்க வைத்தால், அத்தகைய குழந்தை எளிதில் தூங்கிவிடக் கூடும். தொட்டிலை ஆட்டித் தூங்க வைத்துப் பார்க்கலாம். இன்னும் சில எரிச்சலடையும் குழந்தைகள், காரில் எடுத்துச் சென்றால், அழுகையை நிறுத்தி விடுகின்றன. சுடு தண்ணீர்ப்பையில் ஒத்தடம் கொடுப்பதையும் சில குழந்தைகள் விரும்பலாம். (276-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) சில குழந்தைகள் பாட்டுப் பாடுவதைக் கேட்க விரும்பலாம். (277-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) சில சமயங்களில் இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு, டாக்டர்கள் தூக்க மருந்து எழுதிக் கொடுப்பார்கள்.

274. ஆரம்ப வாரங்களில், அமைதியற்றுக் காணப்படும் குழந்தைகள்: இத்தகைய குழந்தைகள் ஒரு சிறிய ஓசை கேட்கும்போது கூட திடுக்கிடுகின்றன. திடீரென அவைகளை இடம் மாற்றி படுக்கவைத்தாலோ, அல்லது படுத்திருக்கும்போது ஒரு பக்கமாக அவை தாமாகவே உருண்டு விட்டாலோ, மிகவும் சினமடைந்து அழலாம்.

இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு ஒரு அமைதியான முறையைக்

Koviloor Digital Library

கையாள்வது நல்லது. அவைகளை ஓசை இல்லாத அறையில், அந்நகர் வந்து காலமுடியாமல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; விட்டிலுள்ளவர்களும் மிகுந்த தாழ்ந்த குரலில் பேசிக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையை எடுத்துக் கொள்ளும்போது, அது கீழே நழுவி விழுந்து விடாமல் நன்றாகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையை வயிற்றின் பக்கம் கவிழ்த்தும் படுக்க வைக்கலாம். இத்தகைய குழந்தைகள் சிலவற்றிற்கு டாக்டர்கள் தூக்க மருந்து கொடுப்பார்கள்.

275. 3 திங்கள்கள் வரை ஏற்படக்கூடிய வயிற்று வலியும் அவ்வப்போது குழந்தை எரிச்சலுடன் அழுதலும் : இரண்டும் ஏறத்தாழ ஒரேமாதிரியான நிலைமைகள்தாம். குழந்தையின் வயிற்றில் காற்று சேர்ந்து வயிறு உப்பிக்கொள்ளும்போது, அதற்கு அதிக வயிற்றுவலி ஏற்படுவதால், குழந்தை கால்களை மேலே தூக்கிக் கொண்டு வீறிட்டு அழுகிறது. அப்பொழுது மலக்குழாய் வழியாக வயிற்றிலுள்ள காற்று வெளியில் அகற்றப்படலாம். இன்னொரு நிலைமை, குழந்தைக்கு அவ்வப்பொழுது எரிச்சலும், சினமும் ஏற்பட்டுக் குழந்தை அழுதல். வயிற்றுவலியோ அல்லது வயிற்றில் காற்றோ இல்லாமலேயே, இத்தகைய குழந்தை நன்றாக உணவு உட்கொண்ட பின்னரும், ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே மாதிரியான வேளையில் பலமணி நேரம் அழுகிறது. அப்பொழுது அதைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு சற்றுநேரம் உலாவினால், அது சமாதானம் அடைகிறது. வயிற்றுவலியும், காரணமில்லாமல் குழந்தை அழுதலும் ஒரு மாத முடிவில் ஆரம்பித்து, 3 திங்கள்களில் அநேகமாக நின்றுவிடுகின்றன. இந்த இரண்டு தொந்தரவுகளும் நாள்தோறும் அநேகமாக மாலை 6 மணிக்குமேல் 10 மணிக்குள் ஏற்படுகின்றன.

அநேக தாய்மார்கள், இத்தகைய குழந்தைகளைப் பற்றி டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெற வரும்போது, குழந்தை எங்ஙனம் மருத்துவ மனையில் நன்றாக நடந்துகொண்டது என்றும், ஆனால், விட்டிற்கு எடுத்துச் சென்ற பின், சில நாட்களிலேயே திடீரென எங்ஙனம் 3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்குக்கூட விடாமல் அழுகின்றது என்றும் சொல்லுவார்கள். தண்ணீர் கொடுப்பதனாலேயோ, கவிழ்த்துப் படுக்க வைப்பதனாலேயோ அந்தக் குழந்தை திருப்தி அடைவதில்லை. இரண்டு மணி நேரம் கழித்துக் குழந்தைக்குப் பசியாக இருக்கக்கூடுமோ என நினைத்துத் தாய் அடுத்த வேளைப் பாலைச் சற்று முன்னதாகவே கொடுத்தால், முதலில் சில நிமிடங்களுக்குக் குழந்தை பாலை ஆர்வத்துடன் குடித்தபோதிலும் பிறகு, பால் முழுவதையும் குடிக்காமலேயே மீண்டும் அழுகிறது. ஆனால் அதற்கடுத்த வேளைப் பாலைக் குடித்த பின்னர், (அதாவது ஏறத்தாழ 4 மணி நேரம் அழுதபிறகு) சற்றுச் சமாதானம் அடையலாம்.

அநேக குழந்தைகளுக்கு இத்தொல்லை, முதல் 1 அல்லது

Koviloor Digital Library

2 திங்கள்களில் அவ்வப்போது ஏற்பட்டபோதிலும், சில குழந்தைகளுக்கு, 3 திங்கள்கள் முடியும் வரையில் ஒவ்வொரு இரவும் வலியும், அழுகையும் ஏற்படக்கூடுமாகையால், இந்த நோய் ''மூன்று திங்கள் நீடிக்கும் வயிற்றுவலி'' என்றும் சொல்லப் படுகிறது.

வயிற்றுவலியினால் அவதியுறும் குழந்தை, சாதாரணமாக, உணவுக்குப் பின்னர்தான் அழுகிறது. ஆனால் பசியுடன் இருக்கும் குழந்தை உணவுக்கு முன்னரே அழுகிறது. ஒரு குழந்தை, ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்குப் பின்னரும் ஒழுங்காகத் தூங்கலாம். ஆனால் நாள் தோறும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலேயே, அதாவது மாலை 6 மணியிலிருந்து 10 மணிவரையிலும், அல்லது பிற்பகல் 2 மணியிலிருந்து மாலை 6 மணி வரையிலும் விடாமல் அழலாம். வேறு ஒரு குழந்தை பகல் முழுவதும் தூங்கிவிட்டு, இரவில் அழுது தொந்தரவு கொடுக்கலாம்.

இத்தகைய குழந்தையின் தாய், குழந்தை எவ்வளவு நாட்கள் தான் இப்படி அழும் என்றும், எவ்வளவு நாட்களுக்குத் தன்னால் இந்தத் தொல்லையைப் பொறுத்துக்கொள்ள முடியும் என்றும், குழந்தை எக்காரணத்துக்காக இப்படி அழுகிறது என்றும் பல விதமாக எண்ணி மனக்கவலை அடையக் கூடும். ஆனால், இத் தகைய குழந்தைக்கு, எப்பொழுதும் நல்ல பசி இருப்பதால், அது பால் முழுவதையும் ஒவ்வொரு வேளையும் நன்றாகக் குடித்துவிடு கிறது. இதனால் இந்தக் குழந்தைக்கு மற்றக் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் நன்றாக எடை அதிகரிக்கின்றது.

குழந்தை வயிற்று வலியினால் அழும்போது, தாய் அதற்குத் தான் கொடுக்கும் பால்தான் காரணமாக இருக்கும் எனக்கருதி, புட்டிப்பாலின் அளவு, தன்மை முதலியவற்றை மாற்றுகிறாள். ஆனால் இதனால் வயிற்றுவலியில் ஒரு மாறுதலும் ஏற்படுவதில்லை. தாய்ப்பால், பசும்பால், இதர புட்டிப்பால் ஆகிய எந்த ஒரு பாலுணவை உண்ணும் குழந்தையாக இருந்தாலும், சில குழந்தை களுக்குக் கட்டாயமாக மாலை நேரங்களில் மட்டும் வயிற்றுவலி ஏற்படுகிறது. சில வேளைகளில், ஆரஞ்சுப் பழரசத்தால் கூட வயிற்றுவலி ஏற்படக்கூடும்.

எப்படி இருந்தபோதிலும், வயிற்று வலிக்கும், குழந்தையின் எரிச்சல் மிகுந்த அழுகைக்கும், அடிப்படைக் காரணம் நமக்குத் தெரியாது. நரம்புகள் சரிவரப் பக்குவமடையாதது ஒரு காரண மாக இருக்கக்கூடும். குழந்தை சாதாரணமாகப் பிற்பகல் அல்லது மாலையில் மட்டும் அழுவதால், அதன் அழுகைக்குக் களைப்பும் ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும்.

276. வயிற்றுவலிக்குச் சிகிச்சை : குழந்தையின் பெற்றோர் இந்த வயிற்று வலி மிகச் சாதாரணமாகப் பல குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடும் என்பதையும், அதனால் குழந்தைக்கு எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படுவதில்லை என்பதையும், மேலும் அத்தகைய

Koviloor Digital Library

குழந்தை மற்றக் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் நல்ல வளர்ச்சியும் அடைகிறது என்பதையும், 3 திங்கள்களுக்குள் இந்தத் தொல்லை போய்விடுகிறது என்பதையும் முக்கியமாக உணர்ந்தார்களானால், அதுவே இந்த நோய்க்குச் செய்யக் கூடிய பாதி சிகிச்சையாகும்.

வயிற்றுவலி உள்ள சில குழந்தைகள் ஓசை இல்லாத அமைதியான ஒரு அறையில் தூங்குவதையும், மெதுவாக முரட்டுத் தனமில்லாமல் தூக்கிக்கொள்ளப்படுவதையும், தாழ்ந்த குரலில் தன்னிடத்தில் பிறர் பேசுவதையும் பெரிதும் விரும்புகின்றன. புதிதாக வெளியில் இருந்து வருபவர்களைப் பார்க்க விடாமல் குழந்தையை வைத்துக்கொள்வதாலும், வெளியில் ஓசை உள்ள இடங்களுக்குக் குழந்தையை எடுத்துச்செல்லாமல் இருப்பதாலும் குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி குறையக்கூடும். இத்தகைய வயிற்று வலி உள்ள குழந்தையை ஒவ்வொரு வேளையும், பால் கொடுத்த பின்னர், கட்டாயமாக ஏப்பம்விடச் செய்ய வேண்டும். மேலும் இத்தகைய குழந்தையின் தாய், எப்பொழுதும், தங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம், குழந்தையைப் பற்றி அடிக்கடி தெரிவித்து, அவரிடம் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும். ஏனென்றால், குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி அதிகமாக இருந்தால், டாக்டர் அதற்கு அமைதி யாகத் தூங்குவதற்கான மருந்தைக் கொடுப்பார்.

டாக்டரை உடனடியாகக் காண இயலாவிடில், குழந்தையின் அழுகையை நிறுத்த, ஒரு ரப்பர் சூப்பான் கொடுக்கலாம். ஆனால் சில பெற்றோரும், டாக்டர்களும், குழந்தைக்கு ரப்பர் சூப்பான் கொடுப்பதை விரும்புவதில்லை. (329-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

வயிற்று வலியுடைய சில குழந்தைகள் வயிற்றின் பக்கமாகக் கவிழ்ந்து படுக்க விரும்புகின்றன. சில குழந்தைகள் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கப்பட்டால் அமைதியாக இருக்கலாம்.

சுடு தண்ணீர்ப் பை : தாயின் கை மணிக்கட்டின் உள்பக்கத் தைச் சுடுதண்ணீர்ப்பைமேல் வைத்தால், அந்தச் சூடு பொறுக்கக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும். பிறகு, சுடுதண்ணீர்ப் பையை ஒரு துணியால் நன்றாகச் சுற்றிய பிறகு குழந்தையின் வயிற்றின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

வயிற்று வலி மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் குழந்தைக்குச் சூடான தண்ணீரில் எனிமா (தண்ணீரை மலக் குழாய்க்குள் செலுத்துவது) கொடுக்கலாம். (610-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) ஆனால், இந்த முறையை அடிக்கடி கையாள முடியாது.

குழந்தை வலியால் துடித்து அழும்போது, அதனைத் தூக்கிக் கொண்டு நடந்தோ, அல்லது தொட்டிலில் போட்டு ஆட்டியோ சமாதானம் செய்ய முடிந்தால், அம்மாதிரி செய்வதில் தவறில்லை; குழந்தையும் கெட்டுவிடுவதில்லை.

மிகவும் தொந்தரவு கொடுக்கும் குழந்தை எப்பொழுதும், ஒரு டாக்டரின் பார்வையின் கீழ் இருப்பது நல்லது. அநேக குழந்தைகள், முதல் 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்கு இத்தகைய

Koviloor Digital Library

தொல்லைகள் கொடுத்தபோதிலும், வளர வளர சரியாகப்போய் விடுகின்றன.

277. வயிற்றுவலி உடைய குழந்தை, எளிதில் எரிச்சலடையும் குழந்தை. ஆகியவைகளின் பெற்றோர்கள்: எவ்வளவு சமாதானப் படுத்தினாலும், குழந்தை கால்களை உதைத்துக்கொண்டு, மிகுந்த சினத்துடன் வீறிட்டு அழும்போது, பெற்றோர் அதற்காக முதலில் வருத்தப்பட்டாலும், போகப்போகப் பொறுமையிழந்து எரிச்சலடைகிறார்கள். ஆனால், சின்னக் குழந்தையிடம் தமக்குச் சினம் ஏற்படுவதற்காக வெட்கப்பட்டுத் தங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதால், அவர்கள் உள்ளம் அமைதி இழக்கிறது.

தாய்மார்கள் அனைவருமே, இத்தகைய குழந்தையிடம் பொறுமையிழந்து சினம் கொள்ளக் கூடுமாகையால், இது ஒரு குற்றமல்ல. ஆகையால் இதைப்பற்றி, மனதில் ஒன்றும் கவலைப் படாமல், கணவனிடம் சிரித்துப் பேசுவதன் மூலம், தாய் குழந்தையின் செய்கைகளைப் பொறுத்துக்கொள்ள முடியும். குழந்தை பெற்றோரிடம் சினம் கொள்வதில்லை என்பது மற்றொரு முக்கிய விஷயமாகும். முதல் மாதத்தில் குழந்தை நரம்புகளும், தசைகளும், உறுப்புக்களும் கொண்ட ஒரு முட்டை அல்லது பை என்றுதான் நாம் கொள்ள வேண்டும். ஆகையால் குழந்தையால் பெற்றோரைப்பற்றி ஒன்றும் புரிந்துகொள்ள முடியாது. ஆனால், ஏதோ ஒருவிதமான வலி வரும்போது, குழந்தை இயற்கையாகவே வீறிட்டு அழுகிறது என்பதை மட்டும் பெற்றோர் அறியவேண்டும்.

சில தாய்மார்கள், முக்கியமாக அது தங்கள் முதல் குழந்தை யாக இருந்தால், குழந்தையின் ஓயாத அழுகையினால் மிகவும் கவலையுற்று இளைத்து விடுகிறார்கள். இத்தகைய தாய்மார்கள், வாரத்தில் இரு முறையாவது, சிலமணி நேரங்களுக்கு வீட்டையும் குழந்தையையும் விட்டுப் பிரிந்து வெளியே சென்று வருவது நல்லது. அதுவரையிலும் பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணையோ அல்லது தாயின் நண்பர் ஒருவரையோ குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ளச் சொல்லலாம். தன் குழந்தையை ஏன் மற்றவரிடம் ஒப்புவிக்க வேண்டும் என்று சில தாய்மார்கள் கருதலாம். ஆனால் தாய் இத்தகைய ஓய்வும், மன ஆறுதலும் பெற வேண்டியது அவளுக்கு மட்டுமல்லாமல், அவள் குழந்தை, கணவன் மற்ற யாவருக்குமே மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படுகிறது. குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள வேறு ஒருவரும் உதவிக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால், தாய் தனது கணவனையே குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்துவிட்டு, வாரமொருமுறை சினிமா முதலிய இடங்களுக்குச் சென்று வரலாம்; தாய் தனது கவலையை மறக்க நண்பர்களை வீட்டுக்குத் வரவழைக்கலாம். ஆகையால், பொதுவாகத் தாய் எப்பொழுதும் அழுதுகொண்டிருக்கும் குழந்தையை பராமரிப்பதிலேயே எண்ணமும் கவலையும்

Koviloor Digital Library

கொண்டிருக்காமல் வேறுவித பொழுதுபோக்கில் ஈடுபடுவது அவளுக்கு மட்டுமல்லாமல், அவளுடைய குடும்பத்தினருக்குமே மிகவும் நல்லது.

278. தாயின் எந்த ஒருவிதச் செய்கையாலும் குழந்தைக்குக் கெட்ட பழக்கம் ஏற்படக் கூடுமா? : முதல் சில வாரங்களில், குழந்தை உணவுக்குப் பின்னர் தூங்காமல் மிகவும் அழுது தொந்தரவு கொடுத்தால், தாய் குழந்தையைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு சற்று உலாவினால் குழந்தை அழுகையை நிறுத்தக்கூடும். ஆனால், மீண்டும் கீழே படுக்க வைத்தவுடன் குழந்தையும் மீண்டும் அழ ஆரம்பிக்கின்றது. ஆகையால், தாய் குழந்தையை அடிக்கடி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள நேரிடுகிறது. ஆனால் முதல் ஒன்று அல்லது 2 மாதங்களில், குழந்தையை எடுத்து வைத்துக் கொள்வதனால் அது கெட்டு விடுகிறது என்று கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஏனெனில், எடுத்து வைத்துக்கொள்ளும்போது, குழந்தை தாயின் மடியில் ஆட்டி அசைக்கப்படுவதாலும். அதன் வயிற்றின் மேல் தாயின் சூடான அணைப்பு ஏற்படுவதாலும் அது தன் வயிற்று வலியை மறந்து அழுகையை நிறுத்துகிறது. ஆனால், எடுத்து வைத்துக்கொள்வதால் குழந்தைமுதலிலிருந்தே கெட்டுவிடுகிறது என்று தாய் முடிவு செய்து விட்டாலுங்கூட, வளர்ந்த பின்னர், 4 அல்லது 5 மாதங்களில் குழந்தையை மீண்டும் நல்ல பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவர முடியும்.

279. மூன்று திங்கள்களுக்குப் பிறகு குழந்தை கெட்டுவிட்டதா என்ற ஐயம் ஏற்பட இடம் இருக்கின்றது : 3 திங்கள்கள் முடிவிற்குள், வயிற்று வலி, எரிச்சல், வேதனை முதலிய தொல்லைகள் அநேக குழந்தைகளுக்குப் போய் விடுகின்றன. (வெகு சில குழந்தைகளுக்கு மட்டும், 4 அல்லது 5 திங்கள் வரை வயிற்று வலி நீடித்திருக்கலாம்.) ஆகையால் 3 திங்கள்களுக்குப் பிறகு, வயிற்று வலி, உப்புசம் முதலியன உள்ள குழந்தைகளுக்கு போகப் போக வயிற்று வலி, உப்புசம் முதலியன மிகவும் குறைந்து விடுகின்றன. ஆனால் முதல் மாதங்களில் எடுத்துப் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட குழந்தைகள், எப்படியும் எடுத்துக் கொண்டு நடப்பதையும், மக்களிடையில் இருப்பதையும் மிகவும் விரும்பலாம். இந்தச் சமயத்தில் குழந்தையிடம் செல்லமாக இல்லாமல், சற்றுக் கடுமையாகவும், உறுதியுடனும் தாய் நடந்து கொண்டால், குழந்தையின் பிடிவாதம் அடங்கும். (284 ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

குழந்தைக்கு ஓராண்டு முடியும்போது, தாய் படிப்படியாக மற்ற விதமான இன்னும் சில கெட்ட பழக்கங்களைத் தனக்குத் தெரியாமலேயே குழந்தையிடம் உண்டாக்கலாம்.

280. குழந்தையுடன் எப்பொழுதும் விளையாட விரும்பும் பெற்றோர் : ஒரு தாயோ, அல்லது தந்தையோ, அல்லது பாட்டியோ, குழந்தை விழித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுதெல்லாம், அதனைத் தூக்கிக்கொண்டும், ஆட்டிக்கொண்டும், அதனுடன்

Koviloor Digital Library

சிரித்துக் கொஞ்சி விளையாடிக் கொண்டும் இருந்தால், அந்தக் குழந்தை தானாகவே எப்படி மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடுவது என்பதையே படிப்படியாக மறந்துவிடக் கூடும். அதனால், இத்தகைய குழந்தை தனியாக விடப்பட்டால், மிகவும் எரிச்சலும், வருத்தமும் அடைவதோடு, பிறர் கவனத்தைக் கவர்வதற்காக அழுகிறது. ஆகையால், தாய்க்கு எது வேடிக்கையாக ஆரம்பமாயிற்றோ, அதுவே குழந்தைக்கு வேதனையாக முடிகிறது.

281. **குழந்தையின் பிடிவாதத்திற்கு எளிதில் பணிந்துவிடும் பெற்றோர் :** குழந்தை விஸ்ம சத்தம் செய்யும் பொழுதெல்லாம், அதனை உடனே தாய் தூக்கிக்கொண்டால், இரண்டு திங்கள்கள் சென்ற பின்னர், குழந்தை விழித்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது எல்லாம், தன்னைத் தாய்தூக்கிக் கொண்டு நடக்கவேண்டும் என்று தொந்தரவு செய்வதையும், கைகளை நீட்டிக்கொண்டு தாயிடம் தாவி வர விரும்புவதையும் காணலாம். தாய் தொடர்ந்து குழந்தையின் அழுகைக்கும் அடத்திற்கும் மிகவும் பணிந்தால் குழந்தை, களைப்புற்ற தன் தாய் தனக்கு எளிதில் அடங்கிவிடுகிறாள் என்பதை உணர்ந்து, முன்பைக் காட்டிலும் மிகவும் அதிகமாகப் பிடிவாதம் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றது. இதனால், தாய் குழந்தையின் இத்தகைய செயலைக் கண்டு சினமும், குழந்தையிடம் வெறுப்பும் கொள்ளுகிறாள். இந்தத் தொல்லையிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளும் வகையறியாமல் தாய் துன்புறுகிறாள்.

282. **குழந்தை கெட்டுப் போவதற்குச் சில காரணங்கள் :** பெற்றோர்கள் ஏன் குழந்தைகள் கெட்டுப் போவதற்குக் காரணமாக இருக்க நேரிடுகிறது? முதலாவதாக, முதல் குழந்தையை அநேகமாக எல்லாப் பெற்றோருமே மிகவும் கவர்ச்சிகரமான விளையாட்டுக் கருவியாகக் கருதுகின்றனர். மேலும், குழந்தையிடம் பெற்றோர் மகிழ்ச்சி கொள்வதோடு நிற்காமல், தங்களைப் பற்றி அவர்கள் கொண்டிருந்த நம்பிக்கைகளையும், அச்சத்தையும் குழந்தையிடமும் கொள்கின்றனர். உதவியற்ற நிலையில் இருக்கும் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக்கும், பாதுகாப்புக்கும் தாங்களே முழுப் பொறுப்புடையவர்கள் என்ற கவலையினால், குழந்தை அழ ஆரம்பித்தவுடன், அதை எங்ஙனமாவது சமாதானப்படுத்த வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றனர். ஆனால், இரண்டாவது குழந்தையாக இருந்தால், குழந்தைக்கு எவை நன்மை பயப்பவை என்றும், எவை தீமை பயப்பவை என்றும் பெற்றோர் ஓரளவுக்கு அறிந்து இருப்பதால், இரண்டாவது குழந்தையிடம் சற்றுக் கண்டிப்பாக நடந்து கொள்வதைப் பற்றி அவர்கள் கவலை கொள்வதில்லை.

ஆனால், சில பெற்றோர் குழந்தை கெட்டுப்போவதற்கு எளிதில் காரணமாக இருக்க நேரிடுகிறது. எடுத்துக் காட்டாக, ஒரு குழந்தையைப் பெற அதிக நாட்கள் காத்துக்கொண்டிருந்த பெற்றோர், இன்னொரு குழந்தை பிறக்காமல் போகுமோ என்று

Koviloor Digital Library

ஐயுறும் பெற்றோர், தங்கள் தகுதியிலேயே நம்பிக்கை இல்லாமல், தாமாகவே விரும்பி குழந்தைக்கு அடிமையாகித் தங்களால் சாதிக்க முடியாதவைகளையெல்லாம் குழந்தை சாதிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கும் பெற்றோர். வேறு ஒருவர் குழந்தையை எடுத்து வளர்த்தால், அந்தக் குழந்தையிடம் நேர்மையுடன் நடந்து கொள்வதற்கென அந்தக் குழந்தைக்கு அதிகச் சலுகை காட்ட விரும்பும் பெற்றோர், கல்லூரியில் தாங்கள் படித்த குழந்தையின் மனோதத்துவ முறைப்படி நடந்து காண்பிக்க விரும்பும் பெற்றோர், ஒருமுறை குழந்தையிடம் சினம் கொண்டதற்காக வெட்கப் பட்டுக் குழந்தை எது விரும்பினாலும் கொடுத்து அதனைச் சரிப் படுத்திவிட முயலும் பெற்றோர், குழந்தை அழுகுரலைக் கேட்கச் சகிக்காத—பெற்றோர் ஆகியோர், அவரவரின் குழந்தைகள் கெடுவதற்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும். (497-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

ஏனெனில், இத்தகைய பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தை எதை விரும்பிக் கேட்டாலும், அதைக் கொடுக்கத் தங்கள் வசதியையும் உரிமையையும் கூட இழக்கத் தயாராக இருக்கி கிறார்கள். குழந்தையும் எதைக் கேட்டால் தவறில்லை என்று உணர்ந்து நடந்து கொண்டால், பெற்றோரின் செய்கையில் தவறில்லை; ஆனால், தனக்கு எது நன்மை பயப்பது என்று குழந்தைக்குத் தெரியாது. ஆகையால், பெற்றோரின் உறுதியான உதவியையும் ஆதரவையும் குழந்தை எதிர்பார்ப்பது இயற்கையே. இந்த உதவியும், ஆதரவும் கிடைக்கப் பெறாவிடில் குழந்தை எரிச்சலடைகிறது. ஆனால், குழந்தை அழுதவுடன், அதனைப் பெற்றோர் தூக்கிக் கொண்டார்களானால், குழந்தை அதிகச் சலுகைகள் எதிர்பார்க்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. (மிகவும் பணிந்து கொடுப்பவரை அதிகமாக மிரட்டுவதும், ஏமாற்றுவதும், எந்த வயதினரும் இயற்கையாகவே செய்யக் கூடியதொன்றாகும்).

283. **கெட்டுப்போன குழந்தையை எப்படித் திருத்துவது ?** : எவ் வளவு விரைவில் குழந்தை கெட்டுவிட்டது என்று கண்டு பிடிக்கப் படுகிறதோ, அவ்வளவு எளிதில் அந்தக் குழந்தையைத் திருத்தி விடலாம். ஆனால் இதற்குப் பெற்றோருக்கு அதிக மனோதிடமும், இரக்கமற்ற இதயமும் தேவைப்படுகின்றன. ஆகையால், நியாய மற்ற சலுகைகளைக் குழந்தை கோருவதும், அதிகமாகப் பிறரை நம்புவதும், தாயைவிடக் குழந்தைக்கே, நாட்கள் செல்லச் செல்ல அதிகத் தீமை பயப்பவை என்பதை ஒவ்வொரு தாயும் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். ஆகையால், குழந்தையின் நன்மைக்காகவே, அதனை முதலிலேயே திருத்தி விடுவது நல்லது.

குழந்தை விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, வீட்டில் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைப் பற்றிய குறிப்புகளை ஒரு தாளில் குறித்து வைத்துக்கொண்டு, மிகவும் ஆரவாரத்துடன் அவ் வேலைகளில் ஈடுபடுவதுபோல், தாய், குழந்தையை நம்பச் செய்யவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

குழந்தை அழுது, தாயிடம் வர விரும்பினால், உறுதியான குரலில் ஆனால், நட்பு முறையில், வேறு பல வேலைகள் தனக்கு இருக்கின்றன என்பதைத் தாய் குழந்தைக்கு உணர்த்தி, இதர வேலைகளில் அவள் ஈடுபடவேண்டும். முதல் நாள் இது சற்றுக் கடினமாக இருக்கலாம். தாய் கண் மறைவாக இருந்தாலும், குழந்தையிடம் அதிகமாகப் பேசாமல் இருந்தாலும் கூட, குழந்தை வேறு செய்கைகளில் ஈடுபட உதவுகின்றன. சில குழந்தைகள், தங்களைத் தாய் எடுக்காவிடினும்கூட, அவளைப் பார்ப்பதிலும், அவள் தன்னிடம் பேசுவதைக் கேட்பதிலுமே விரைவில் திருப்தி அடைய ஆரம்பிக்கின்றன. வேலைகள் முடிவடைந்த பின்னர், குழந்தையுடன் சற்று நேரம் விளையாடத் தாய் முடிவுசெய்தால், குழந்தையினருகில் அவள் தரையில் உட்கார்ந்து, விளையாட்டுச் சாமான்களைக் குழந்தைக்குக் காண்பித்து அதனிடம் விளையாடலாம். அப்பொழுது குழந்தை விரும்பினால், தானாகவே தாயின் மடி மீது ஏறலாம்; ஆனால் மீண்டும் குழந்தையைத் தூக்கிக்கொண்டு உலாவும் பழக்கத்தை மட்டும் தாய் ஏற்படுத்திவிடக் கூடாது. தன்னை எடுத்துக்கொண்டு தாய் நடக்கமாட்டாள் என்று தெரிந்து கொண்டபின், குழந்தை தவழ்ந்து சென்று விடுகிறது. அப்படி எடுத்துக்கொண்டு நடந்தால், மீண்டும் தரையில்விடக் குனியும்போதே குழந்தை மிகவும் சப்தத்துடன் அழ ஆரம்பிக்கும். தாய், அருகில் அமர்ந்திருக்கும் போதுகூட குழந்தை தொடர்ந்து அழுதால், வேறு ஏதாவது ஒரு வேலையை நினைவு படுத்திக்கொண்டு, தாய் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று சென்றுவிடுவது நல்லது.

284. **குழந்தைப் பருவத்தில் தூக்கமின்மை (Chronic resistance to sleep in infancy)** : அநேக குழந்தைகளுக்கு, வயிற்று வலியினாலோ அல்லது எரிச்சல் மிகுந்த அழுகையினாலோ, தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. இதையும் கெட்ட பழக்கங்களில் ஒன்று என்று கொள்ளலாம். பல மாலை வேளைகளில், முதல் 2 அல்லது 3 திங்களில், குழந்தை வயிற்று வலியால் மிகவும் துடிக்கும்போது தாய், குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு நடந்தால், குழந்தையின் அழுகை குறைவதைக் காண்கிறாள். ஏனெனில், அப்படிச் செய்வதால் குழந்தையின் வயிற்று வலியும் சற்றுக் குறையலாம். ஆனால், 3 அல்லது 4 திங்கள்களுக்குப் பிறகு, குழந்தை மிகவும் சினத்துடனும், சலுகையுடனும் அழுவதைத் தாய் உணர்கிறாள்; அப்பொழுது, குழந்தைக்கு வலியோ, துன்பமோ அவ்வளவாக இருப்பதில்லை. ஆனால், எடுத்துக்கொண்டு நடக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு விட்டதால், கண்டிப்பாக நாள்தோறும், தன்னை யாராவது எடுத்துக்கொண்டு நடந்துதான் தீரவேண்டும் என்று குழந்தை எண்ணுகிறது.

ஆகையால், தோளில் சாற்றிக்கொண்டு உலாவும்போது, தூங்குவதுபோல் கண்ணிமைகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தை

Koviloor Digital Library

கிலே படுக்கையில் படுக்கவைக்க முயலும்போதே விழித்துக் கொண்டு மிகவும் சினத்துடன் அழுவதைக் காணலாம்.

இத்தகைய தொல்லை தரும் குழந்தையினால், தாய், சேய் ஆகிய இருவருக்குமே களைப்பு மேலிடுகிறது. மேலும் இரவில் நல்ல தூக்கம் இல்லாததால், குழந்தை, பகல் முழுவதிலும் கூட மிகுந்த சினமும், எரிச்சலும் அடைகிறது.

தாய்க்கும் சேய்க்கும் குழந்தையின் இத்தகைய பழக்கம் எவ்வளவு தவறானது என்பதைப் பெற்றோர் நன்கு உணர்ந்தால், இப் பழக்கத்தைத் தவிர்ப்பது எளிதாகிவிடும். குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்கவைத்தபின்னர், தாய் குழந்தையிடம் அன்புடனும் ஆனால் உறுதியுடனும் விடை பெற்றுக்கொண்டு அந்த அறையை விட்டு வெளியே சென்றுவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால், அந்தக் குழந்தைகள், முதல் இரவு 20 அல்லது 30 நிமிடங்களுக்குக்கூட மிகுந்த சினத்துடன் அழலாம்; பிறகு, அழுதும் பயனில்லை என்று அறிந்தவுடன் திடீரெனத் தாமாகவே தூங்கிவிடுகின்றன. இரண்டாவது இரவு குழந்தையின் அழுகை பத்து நிமிடங்களுக்கு மட்டும்தான் நீடித்திருக்கும். சாதாரணமாக, மூன்றாவது இரவிலிருந்து, குழந்தை அழாமலேயே தூங்கிவிடக் கூடும்.

இரக்க மனப்பான்மையுடைய பெற்றோர், குழந்தையின் அழுகைக்கு மிகவும் பயங்கரமான காரணங்களைத்தான் முதலில் கற்பனை செய்து கொள்கின்றார்கள். தொட்டிலின் சந்துகளில் குழந்தையின் தலை மாட்டிக் கொண்டிருக்குமோ என்றும், அதிக வாந்தி எடுத்துச் சட்டையெல்லாம் நனைத்துக் கொண்டு குழந்தை படுத்திருக்குமோ என்றும், அல்லது தனிமையினால் குழப்பம் அடைந்திருக்கக் கூடுமோ என்றும் எண்ணி வீண் கவலையும் அச்சமும் பெற்றோர் கொள்கின்றனர். ஆனால் குழந்தை இரவில் தூக்கமின்மையால், அவதியுறுவதை எளிதில் சரிப்படுத்த முடியுமாகையால், குழந்தையின் அழுகைக்குப் பெரும்பாலும் இந்த வயதில் சினந்தான் காரணமாக இருக்கக்கூடும் என்று கொள்ள வேண்டும். குழந்தை அழுதால் அதற்கு வேறுவிதமான தொல்லைகள் ஏதாவது இருக்கிறதா என்று பார்ப்பதற்கும், குழந்தைக்குத் தான் அருகில் இருப்பதைப்பற்றி உணர்த்துவதற்குமெனத் தாய், குழந்தை படுத்திருக்கும் அறையில் மீண்டும் சப்தம் செய்யாமல்,கால் விரல் நுனிகளின் மேல் நடந்து சென்று பார்க்கும் பழக்கம், கண்டிக்கப் பட வேண்டும். ஏனெனில், தாயின் இத்தகைய செய்கை குழந்தைக்கு அதிகச் சினத்தைக் கொடுப்பதால், அது இன்னும் அதிக நேரம் அழுது கொண்டே இருக்க நேரிடும். (அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பு குழந்தைக்குக் கொடுப்பதைப் பற்றி 497-ஆம் பிரிவில் காணலாம்.)

குழந்தை பல இரவுகள் அழுது வீட்டிலுள்ள இதர குழந்தைகளையும், அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள வீட்டினரையும் விழிக்க வைக்க நேரிட்டால், குழந்தையின் அழுகைச் சப்தம் அதிகமாக வெளியில்

Koviloor Digital Library

கொட்டாதபடி, ஒரு கம்பளி அல்லது போர்வையைத் தரையிலும் சன்னல்களிலும் வைக்கலாம்.

285. நள்ளிரவில் விழித்துக்கொள்ளும் குழந்தை: இத்தகைய குழந்தை படுத்தவுடன் தூங்கிவிடுகிறது; ஆனால், நடுநிசியில் தவறாமல் விழித்துக் கொள்ளும் பழக்கத்தைக் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுகிறது. முதலில், காதுவலி, அதிகச் சளி போன்ற உண்மைத் தொந்தரவுகளினால், குழந்தை விழித்துக் கொள்ளுகிறது. ஆனால், அதற்குப் பிறகு, சளி குறைந்த பின்னரும் கூட, குழந்தை சற்றுச் சிணுங்கினவுடன் பெற்றோர் அதனை எடுத்துக் கொள்வதால், குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து நடுநிசியில் விழிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சில வேளைகளில் பல் முளைக்கும் போதுகூட, வலி பொறுக்க முடியாமல், இரவில்,நடுவில் விழித்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கலாம். அநேக இரவுகள், தாய் அல்லது மற்றவர்கள், நடுநிசியில் குழந்தையை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு பழக்கப்படுத்தி விட்டால், பாதி உறக்கத்தில் இருக்கும் குழந்தை கூட, நன்றாக விழித்துக் கொண்டு விளையாட ஆரம்பிக்கலாம்.

எப்படி இந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்துவது என்று பெற்றோர் அறியாவிடில், குழந்தை ஒரு இரவில் ஒருமுறை மட்டுமல்லாமல் பலமுறைகள் விழிக்கக் கற்றுக் கொள்வதோடு, ஒவ்வொரு முறையும் அதிக நேரம் விழித்துக் கொண்டிருக்கவும் செய்யும். மேலும், விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, தன்னைத் தாய் எடுத்துக் கொண்டு நடக்க வேண்டும் என்றும் விரும்புகிறது. அப்பொழுது படுக்கையில் படுக்கவைத்தால் மிகுந்த சினத்துடன் அழும். சில குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு இரவிலும் 4 மணி நேரம் கூட எடுத்துக் கொண்டு நடக்க வேண்டியிருக்கும்.

குழந்தையின் இந்தகைய தொல்லையைத் தீர்ப்பது எளிது. இதற்கு, விழித்துக் கொண்டு அழுவதால் ஒரு பயனும் ஏற்படப் போவதில்லை என்பதைக் குழந்தையை நன்கு உணரச்செய்ய வேண்டும். 2 அல்லது 3 இரவுகளுக்குக் குழந்தை அழுதாலும், அதனருகில் தாய் சென்று சமாதானம் செய்யாமலே இருந்து விட்டால், குழந்தை படிப்படியாக அழுகையை 2 அல்லது 3 நாட்களில் குறைத்துக் கொண்டு, இறுதியில், இரவில் அழுவதையே நிறுத்திவிடும்.

மேலும் இரவில் குழந்தையின் அழுகையை நிறுத்த, குழந்தை விழித்துக் கொள்ளும்போது, அது தன் பெற்றோரையே பார்க்க முடியாத வண்ணம், வேறு தனியறையில் படுக்க வைக்கப்பட வேண்டும். இரவில் விழித்துக் கொள்ளும்போது, குழந்தை தன் பெற்றோரைத் தேடும் பழக்கம் மாறும் வரையில், மற்றவருக்கு இதில் எவ்வளவு அசௌகரியம் இருந்த போதிலும், குழந்தை பெற்றோரைக் காணமுடியாத வண்ணம் ஒரு திரையாவது போட வேண்டும். இல்லாவிடில் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் பெற்றோரைக் கண்டால்கூட, குழந்தை சினமடைந்து அழுகிறது.

Koviloor Digital Library

286. வாந்தி எடுக்கும் தீய பழக்கம்: சில குழந்தைகளும், பெரிய பிள்ளைகளும் கோபமடையும்போது எளிதில் வாந்தி எடுக்கின்றன. இதைக் கண்டு தாய் கலக்கமடைந்து, குழந்தையிடம் மிகுந்த இரக்கம் கொண்டு, அடுத்தமுறை அதிகநேரம் அழவிடக் கூடாது என்று தீர்மானித்து வாரியெடுத்து அதனைச் சுத்தம் செய்து அதிகப் பரபரப்பு அடைகிறாள். இதைக்காணும் குழந்தை, அடுத்தமுறை சினம் ஏற்படும்போது வேண்டுமென்றே வாந்தி எடுப்பதுடன் வாந்தியைக் கண்டு, தாய் அச்சங்கொள்ளும் காரணத்தால், தானும் அச்சம் கொள்ளுகிறது. ஆகையால் தாயை ஏமாற்றவும் தொல்லைப் படுத்தவும், குழந்தை வாந்தி எடுக்க ஆரம்பித்தால், தாய் அதைப் பற்றிச் சிறிதளவு கூடக் கவலை கொள்ளாமல், குழந்தையைத் தூங்க வைப்பதில் கண்ணும் கருத்துமாய் இருக்க வேண்டும். அவசியமானால் குழந்தை தூங்கிய பின், வாந்தியைக் கழுவி குழந்தையைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

அஜீரணக் கோளாறுகள்: குழந்தையின் ஜீரண சக்தி பாதிக்கப் பட்டவுடன், அதனை ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. கீழே தரப்பட்டுள்ள விளக்கங்கள், டாக்டர் குழந்தையைப் பார்த்த பிறகு, குழந்தைக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டிருக்கும்போது, பெற்றோர் எங்ஙனம் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைக் குறிப்பதாகும். குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய, வாந்தி, வயிற்று வலி, பேதி முதலியவற்றிற்கு அநேக காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளில் சிலவற்றைக் கீழே காணலாம்.

287. விக்கல் எடுத்தல் (Hiccups): ஆரம்பத் திங்கள்களில் அநேகக் குழந்தைகளுக்கு உணவுக்குப்பின் தவறாமல் விக்கல் எடுக்கும். வயிற்றில் காற்று இருந்தால், குழந்தையை ஏப்பம் விடச் செய்ய வேண்டும்; அல்லது சிறிதளவு சுடுதண்ணீர் கொடுக்கலாம். இதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதுமில்லை; இந்த விக்கலைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளவும் வேண்டியதில்லை.

288. பாலைத் துப்புவதும் வாந்தியெடுப்பதும், குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாக ஏற்படக் கூடியவைகளே: துப்புதலும், வாந்தியெடுத்தலும் ஒரேவிதமான கோளாறுகள்தான். சிறிதளவு பால் மட்டும் வெளியில் வந்தால், துப்புதல் அல்லது கக்குதல் என்று சொல்லப்படுகிறது. அநேக குழந்தைகள் முதல் 1 அல்லது 2 திங்கள்களில் அதிக அளவு பாலைக் கக்குகின்றன. சில குழந்தைகள் ஒவ்வொரு முறை பால் குடித்த பின்னரும், பல தடவைகள் பாலை வெளியில் கொண்டு வருகின்றன. இதில் தவறில்லை. (படுக்கை விரிப்புக்கள், குழந்தைத் துணிகள் முதலியவற்றில் உள்ள, வாந்தி எடுக்கப்பட்ட பால் கறையை, முதலில் குளிர்ந்த நீரில் ஊற வைத்தால், அகற்றுவது எளிதாக இருக்கும்).

அதிக அளவுப் பாலைக் குழந்தை வாந்தி எடுத்தால், அனுபவ

Koviloor Digital Library

மில்லாத தாய்க்குக் கவலை ஏற்படும். ஆனால், மற்றப்படி குழந்தை திடமுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருந்தால், இந்த வாந்தியைப் பற்றிக் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை. சில குழந்தைகள் நாள் தோறும், தவறாமல் ஒருமுறை, முக்கியமாக முதல் சில வாரங்களுக்கு, அதிக அளவு வாந்தி எடுக்கக்கூடும். (274-ஆம் பிரிவைக் காணவும்). இத்தகைய வாந்தியுடன் கூட, குழந்தைக்கு அஜீரணத்தின் வேறு அறிகுறிகள் சில இருந்தால், குழந்தையின் எடை சரிவர அதிகரித்தாலுங்கூட, இந்தக் குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். வயிற்றில் காற்றுச் சேரவிடாமல், குழந்தையை அவ்வப்பொழுது ஏப்பம் விடச் செய்ய வேண்டும். அநேகக் குழந்தைகளுக்குப், பாலின் அளவையும், தன்மையையும் எவ்வளவு குறைத்தாலும், மாற்றினாலுங்கூட, சிறிதளவு பாலை வாந்தி எடுக்கும் பழக்கம், ஒரு வயது வரையிலுங் கூட இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

குடித்த பால் முழுவதையுமே குழந்தை வாந்தி எடுத்து விட்டால், மீண்டும் அதற்கு உடனே பால் கொடுக்க வேண்டுமா என்ற ஐயப்பாடு தாய்மார்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். வாந்தி எடுத்து விட்ட பின்னரும் மகிழ்ச்சியுடன் குழந்தை காணப் பட்டால், அது மீண்டும் பசியினால் அழும் வரையில் அதற்குப் பால் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. வாந்தி எடுக்கப்பட்ட பாலின் அளவு, எப்பொழுதுமே உண்மையான அளவைக் காட்டிலும் அதிக மாகவே இருப்பதுபோல் தோன்றும் என்பதைத் தாய் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். சில குழந்தைகள் குடித்த பாலில் பாதிக்கு மேல் ஒவ்வொரு வேளையும் வாந்தி எடுத்து விட்டாலுங்கூட, திருப்திகரமாகவே எடை அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றன.

மேற் சொன்னவைகளிலிருந்து, குழந்தை வாந்தி எடுத்தலைப் பற்றி எப்பொழுதுமே கவலைப்பட வேண்டியதில்லை என்று எண்ணி விடக் கூடாது. பிறந்ததிலிருந்தே குழந்தை ஒவ்வொரு வேளை உணவையும் வாந்தி எடுத்தால், அந்தக் குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடம் காண்பித்து, அதைக் கவனமாகக் கண்காணித்து வர வேண்டும். சாதாரணமாக, வயிற்றில் சளி இருந்தால் குழந்தை இங்ஙனம் வாந்தி எடுக்கலாம்; அப்பொழுது இந்த வாந்தியும் விரைவில் நின்றுவிடும். ஆனால், சில வேளைகளில், வாந்தியுடன் கூட, அதில் பச்சை நிறமான பித்த நீரும் இருந்தால், இந்த வாந்தி மிகவும் ஆபத்தானதொன்றாகும்; உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பித்துச் சாதாரண சிகிச்சையோ, அல்லது அறுவை சிகிச்சையோ அளிக்க வேண்டும்.

289. இரைப்பைக்கும், சிறு குடலுக்கும் இடையில் உள்ள மடிப்புக் கதவு (வால்வு) சரிவர இயங்காததால் ஏற்படும் வாந்தி: சில குழந்தைகளுக்குப் பிறந்து பல வாரங்கள் சென்ற பின்னர், மற்றொரு அசாதாரண விதமான வாந்தி ஏற்படக்கூடும். இதனை ஆங்கிலத்தில் 'பைலாரிக் ஸ்டெனோஸிஸ்' (Pyloric Stenosis) என்று

Koviloor Digital Library

சொல்வார்கள். இதில், இரைப்பைக்கும் (Stomach), சிறு குடலுக்கும் இடையில் உள்ள மடிப்புக் கதவு, சரிவரத் திறக்காததால், இரைப்பையிலுள்ள உணவு, சிறு குடலுக்குள் செல்ல முடிவதில்லை. இத்தகைய கோளாறு சாதாரணமாக ஆண் குழந்தைகளுக்குத்தான் ஏற்படுகிறது. இதில், குழந்தை குடித்த பால், வாந்தி எடுக்கப்படும்போது, மிகவும் வேகத்துடன் வெளியில் தள்ளப்படுகிறது. அதனால், அந்த வாந்தி குழந்தையின் வாயிலிருந்து, சற்று தூரத்தில் போய் விழுகிறது. பால் குடிக்கும்போதோ, அல்லது குடித்த உடனேயோ இந்த வாந்தி ஏற்படலாம். எப்பொழுதாவது ஒருமுறை குழந்தைக்கு இத்தகைய வாந்தி இருந்தால், கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால், ஒரு நாளைக்கு இருமுறை இத்தகைய வாந்தி வந்தால், குழந்தையை உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்; வேறு விதமான சிகிச்சை முறைகளால் வாந்தியை நிறுத்த முடியாத போதும், குழந்தையின் எடையில் முன்னேற்றம் இல்லாதபோதும், குழந்தைக்கு அறுவை முறை சிகிச்சைதான் செய்ய வேண்டி நேரிடும்.

முதல் தடவையாகக் குழந்தை அதிக வாந்தி எடுத்தால், குழந்தையின் வெப்ப நிலையைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். ஏனெனில், பலவிதமான நோய்கள் குழந்தைக்கு முதலில் வாந்தியில்தான் ஆரம்பிக்கின்றன. குழந்தைக்குக் காய்ச்சலும் இல்லாமல், குழந்தையும் பார்வைக்குச் சாதாரணமாகத் தோன்றினால், அதன் வாந்தியைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால், குழந்தை மீண்டும் வாந்தி எடுத்தாலும், அல்லது நோயுற்றுக் காணப்பட்டாலும், டாக்டரிடம் அதனைக் காண்பிக்க வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்தின் பிற்பகுதியில் திடீரென குழந்தைக்கு வாந்தி ஏற்பட்டால், முக்கியமாக வாந்தியில் பச்சை நிறமான பித்த நீர் (Bile) இருந்தால் அல்லது வாந்தியுடன் வயிற்று வலியும் இருந்தால், உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். ஏனெனில், சிறு குடலில் உணவு செல்வதற்கு ஏதாவது தடை ஏற்படும்போது இத்தகைய வாந்தி ஏற்படுகிறது. 'இன்டசசெப்ஷன்' (Intussusception) என்று சொல்லப்படும் குடல் கோளாற்றிலும், (690-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) இரத்த ஓட்டம் தடை செய்யப்பட்ட ஒருவகைக் குடல் சரிவிலும் (Strangulated hernia), (695-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) சிறு குடலில் இத்தகைய தடை ஏற்படுகிறது. இவை மிகவும் ஆபத்தான கோளாறுகள் ஆகையால், உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கப்பட வேண்டியவையாகும்.

ஆகையால், சுருங்கச் சொன்னால், அநேக குழந்தைகள் முதல் சில வாரங்களுக்கும், திங்கள்களுக்கும் சிறிதளவு பாலை வாந்தி எடுத்த போதிலும், அவைகள் வளர வளர, வாந்தியும் குறைந்து விடுகிறது. உட்கார முடிவதற்குள் அநேகக் குழந்தைகளுக்கு வாந்தி சிறிதளவுகூட இருப்பதில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தை நடக்க

Koviloor Digital Library

ஆரம்பிக்கும் வரையில் வாந்தி எடுக்கலாம். சில சமயங்களில், பல் முளைக்கும்போது வாந்தி அதிகமாகலாம். வாந்தி எடுப்பதால், குழந்தையின் சட்டை, துணிகள் முதலியன நனைந்து பால் கறையாகி விடுகின்றன என்பதைத் தவிர, வாந்தி எடுத்தாலும், குழந்தையின் எடை சரிவர அதிகரித்துக் குழந்தையும் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தாலும், தாய், இந்த வாந்தியைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

290. சிறிதளவு அஜீரணமும், வயிற்றில் காற்று ஏற்படுதலும் : '3 திங்கள்கள் நீடித்திருக்கும் வயிற்று வலி'. குழந்தையின் உணவைவிட, ஒரு நாளின் நேரத்தை அதிகமாகப் பொறுத்தது என்று சொல்லலாம். சில குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து அஜீரணம் ஏற்படலாம். வயிற்று வலி, எரிச்சலடைதல், மலக்குழாய் வழியாகக் காற்று வெளியேறுதல், அதிக வாந்தி, பலவீனமாக மலங்கழித்தல் ஆகியவை அஜீரணத்தின் சாதாரண அறிகுறிகள். பால் உணவின் தன்மையைச் சற்று மாற்றினால் இந்த அஜீரணம் குறையலாம். குழந்தை எடை சரிவர அதிகரிக்காவிடில், அஜீரணம் உள்ள குழந்தையை அவசியமாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

டாக்டரின் உதவி உடனடியாகக் கிடைக்கப் பெறாவிடில், முதலில் குழந்தையின் உணவில் போடும் சர்க்கரையை அறவே தவிர்க்கவேண்டும். சர்க்கரையால் குழந்தைக்குக் கிடைக்கக் கூடிய உணவுச் சத்தைச் சரிக்கட்ட, அதிக அளவு (சர்க்கரையில்லாத) பால் உணவு குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டியிருக்கும். அஜீரணம் குறையாவிடில், பாலில் அமிலம் கலந்து கொள்ளலாம். (167-ஆம் பிரிவைக் காணவும்). இந்த முறையால் குழந்தைக்கு, அஜீரணம் குறைந்தால், இதே மாதிரியான உணவை, ஒன்றிரண்டு மாதங்களுக்கு (அல்லது ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கும் வரையில்) குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

மலச்சிக்கல்

291. மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன? : ஒரு குழந்தை எப்பொழுதும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் மலங்கழிக்கின்றது. இன்னொரு குழந்தை ஒவ்வொரு நாளும், வெவ்வேறு நேரங்களில் மலங்கழிக்கின்றது. இந்த இரண்டு குழந்தைகளும் நோயற்ற குழந்தைகளே யாவார்கள். வெவ்வேறு நேரத்தில் மலங்கழிக்கும் குழந்தையை, ஒரே நேரத்தில் நாள்தோறும் மலங்கழிக்கப் பழக்க முற்படுவதில் பயன் ஒன்றும் ஏற்படாததுடன் இதனால், நாளடைவில் குழந்தையின், உள்ள நிலை பாதிக்கப்பட்டு விடவும் கூடும்.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் மலங்கழித்த போதிலும், மலம் கடினமாக இல்லாமல் இருக்கும் வரையில், இதனை மலச்சிக்கல் என்று சொல்லமுடியாது.

Koviloor Digital Library

292. புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தை மிகவும் கடினமான மலங் கழித்தல்: புட்டிப் பால் குடிக்கும் குழந்தை மிகவும் கடினமாகவும் கெட்டியாகவும் மலங்கழித்தால், அதை மலச்சிக்கல் என்றுதான் கொள்ளவேண்டும். குழந்தைக்குக் கெட்டியான மலம் கழிப்பதற்குக் கடினமாக இருக்குமாகையால் இதைப்பற்றி உடனே டாக்டரிடம் தெரிவிக்கவேண்டும். டாக்டரை உடனே காண இயலாவிடில், குழந்தைக்குக்கொடுக்கும் பாலில் சர்க்கரையை மாற்றிக் குழந்தை நன்ருக மலங்கழிக்கும்படி செய்யவேண்டும். அஸ்கா சர்க்கரைக்குப் பதிலாக நாட்டுச் சர்க்கரை, அல்லது பழுப்புச் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தலாம். 'புரூன்' பழரசம் முதலியன கொடுத்தாலும், மலச்சிக்கல் சரியாகப் போய்விடும். இரண்டு அல்லது நான்கு தேயிலைக் கரண்டி அளவு பழரசம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

293. எப்பொழுதும் தீராத மலச்சிக்கல்: காய்கறி, பழம், தானிய வகை முதலியன உண்ணும் பெரிய குழந்தைக்கு அநேகமாகத் தீராத மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், தாய் அதற்குச் சிகிச்சை செய்யாமல், டாக்டரிடம் எடுத்துச்செல்வது நல்லது. குழந்தையின் மலச்சிக்கலைப்பற்றிக் குழந்தையே உணரும்படி தாய் நடந்துகொள்ளக்கூடாது. 'எனிமா' கொடுப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. டாக்டர் சொல்லும் சிகிச்சையைக் குழந்தையிடம் விளக்கிக் கொண்டிருக்காமல், சிகிச்சை, உணவு, உடற்பயிற்சி, அல்லது மருந்து ஆகிய எதைப் பொறுத்ததாக இருந்தாலும் மகிழ்ச்சியுடன் பின்பற்றவேண்டும். இல்லாவிடில், குழந்தை எப்போதுமே மலச்சிக்கலைப்பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்.

டாக்டரைச் சந்திக்க இயலாவிடில், குழந்தைக்கு மலச்சிக்கலைத் தவிர வேறு நோய் ஒன்றும் இல்லாதபோது, குழந்தைக்குப் பழம், காய்க்கறி முதலியனவற்றைச் சற்று அதிக அளவு கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு நல்ல உடற்பயிற்சியும் கொடுக்கவேண்டும். அப்பொழுதும் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால், டாக்டரின் உதவியை நாடுவது நல்லது.

மலச்சிக்கலைப் போக்க, எந்தவிதமான எண்ணெயும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

294. சின்ன வயதில் மிகவும் வலி கொடுக்கக் கூடிய அளவுக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால் உடனடியாக அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்; மலம் மிகவும் அழுத்தமாக இருந்தால், மலங்கழிக்கும் போது குழந்தைக்கு அந்த இடத்தில் வலி ஏற்படும். இதனுல் குழந்தை கவலை கொள்கிறது. 1, 2 அல்லது 3 வயதுக் குழந்தைக்கு இத்தகைய தொல்லை இருந்தால், உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பித்துச் சிகிச்சை பெறவேண்டும். இல்லாவிடில், அழுத்தமான மலத்தைத் தவிர்க்கக்கூடிய மருந்து வகையில் ஏதாவது ஒன்றை குழந்தைக்கு நாள்தோறும், மாலையில் ஒரு தேயிலைக் கரண்டி அளவு கொடுக்கவேண்டும். இந்த மருந்து வகைகள்

Koviloor Digital Library

முதலிலேயே அழுத்தமாக இருக்கும் மலத்தைத் தளரச் செய்யும். இரவு உணவுக்குப் பின் குழந்தைக்கு ஒரு மாத காலத்திற்கு இந்த மருந்தைத் தொடர்ச்சியாகக் கொடுத்துக்கொண்டு வரலாம். மலச்சிக்கல் சரியான பின்னர், மருந்தின் அளவைப் படிப்படியாக குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

295. மனதைப் பற்றிய மலச்சிக்கல் (Psychological constipation) : 1, 2 வயதுகளில், குழந்தைக்கு ஓரிரண்டு தடவைகள் அழுத்தமாக மலங்கழித்தால், வலியின் காரணமாகக் குழந்தை மீண்டும் சில வாரங்கள் வரையிலும் மலங்கழிக்க அஞ்சுகின்றது. குழந்தை 1 அல்லது 2 நாட்களுக்கு அச்சத்தின் காரணமாக மலங் கழிக்காவிட்டால், மீண்டும் அதிக மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் மலச்சிக்கல் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தொல்லைப் படுத்தக்கூடும். இதைப்பற்றி 382-ஆம் பிரிவில் விளக்கத்தைக் காணவும். சில சமயங்களில், தாய் குழந்தையை மலங்கழிக்கும் படி பழக்க முற்படும் போது, குழந்தை மலங்கழிக்க விரும்பாமல் மலத்தை நிறுத்திக் கொள்வதால், அதற்கு மலச்சிக்கல் நாளடைவில் ஏற்படக்கூடும். இதைப்பற்றி 381-ஆம் பிரிவில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் இந்த இரண்டு விதமான மலச்சிக்கலும் மனதைப்பற்றிய காரணத்தினால் ஏற்படுபவைகளாகும்.

296. தற்காலிகமாக ஏற்படும் மலச்சிக்கல் : குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் முதலிய நோய் ஏதாவது இருந்தால், மலச்சிக்கலும் சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது. இதனால் பழங்காலத்தில், பெற்றோரும் டாக்டர்களும், மலச்சிக்கல் ஏதாவது ஒரு நோயின் முக்கியமான அறிகுறியாகும் என்று எண்ணி, முதலில் அதற்குச் சிகிச்சை அளித்தனர். இன்னும் சிலர், நோய்க்கே மலச்சிக்கல் தான் காரணம் என்றெண்ணினர். எந்த நோயிலும், பசியின்மை, வாந்தி, மலச்சிக்கல் முதலிய அறிகுறிகள்தான் முதலில் ஏற்படுகின்றன. இந்த அறிகுறிகளுக்கு டாக்டரிடம் சிகிச்சை பெறுவது நல்லது.

டாக்டரிடம் செல்ல இயலாவிடில், குழந்தையின் குடலைப் பற்றியும், மலத்தைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல், இருக்கவேண்டும்; கவலைப்பட்டுக் குழந்தைக்கு அதிகமாகக் கெடுதல் செய்வதைவிட ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. குழந்தையும் அதிக உணவு உட்கொள்ளாவிடில் அதற்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதில் வியப்பில்லை. 3 நாட்கள் மலச்சிக்கல் இருக்கும்பொழுது குழந்தைக்குச் சளி தொற்று நோய் முதலிய எது ஏற்பட்டாலும், அந்தக் குழந்தைக்கு 'எனிமா' கொடுக்கலாம். (610-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

297. ஸ்பாஸ்டிக் மலச்சிக்கல் ; (Spastic constipation) : இது ஒருவிதமான மலச்சிக்கல். இதில் மலம் மிகவும் அழுத்தமாகப் பல சிறு கட்டிகளாகவும், பந்து போலவும் வெளிவரும். புட்டிப் பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கும், திட உணவு உண்ணும்

Koviloor Digital Library

குழந்தைகளுக்கும் இத்தகைய மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. பெருங் குடலின் சில பாகங்கள் திடீரென சுருங்கி இழுத்துக்கொண்டு, சிறு மலத்துண்டுகளை அவைகளிடையே தடுத்து நிறுத்தி வைத்துக் கொள்வதால் அந்த மலத்துண்டுகள் உலர்ந்து பந்துபோல் உறுதி யாகி விடுகின்றன. ஏன் சிலரின் பெருங்குடல், இத்தகைய தன்மை யுடையதாய் இருக்கின்றது என்பதுபற்றி ஒருவருக்கும் சரியான காரணம் தெரியாது. ஒரு சிலருக்கு நரம்பைப்பற்றிய காரண மாக இருக்கலாம். இத்தகைய மலச்சிக்கலுக்குச் சிகிச்சை செய் வது கடினம். குழந்தை வளர வளர, இந்த மலச்சிக்கல் தானாகவே சரியாகிவிடும். எப்படி இருந்தபோதிலும் குழந்தையை டாக்ட ரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. அல்லது 294-ஆம் பிரிவில் சொல்லப் பட்டிருக்கும் முறைகளைப் பின்பற்றிப் பார்க்கலாம்.

வயிற்றுப் போக்கு அல்லது பேதி

298. குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுதல் (Diarrhoea in babies) : முதல் அல்லது 2 வருடங்களுக்குக் குழந்தையின் குடல் மிகவும் எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடியதாக இருக்கும். வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களுக்கு வயிற்றுப் போக்கைக் கொடுக்கக்கூடிய நோய்க் கிருமிகளால் மட்டுமல்லாமல், ஏதாவது ஒருவகைக் காய்கறியினு லும், பெரியவர்களைப் பாதிக்காத நோய்க்கிருமிகளாலும் கூடச் சின்னக் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால்தான் நோய் பற்றிய மற்றவர்களிடமிருந்து குழந்தையைக் காப்பாற்ற வேண்டி யிருக்கிறது. குழந்தையின் பால், உணவு முதலியவற்றைச் சுத்த மாகக் கொதிக்க வைத்துக் கொடுக்கவேண்டியிருக்கிறது.

சாதாரணமாக மலங்கழித்துக் கொண்டிருந்த குழந்தை, திடீரெனத் தளர்ச்சியாக மலங்கழித்தால், உடனே அதன் குடல் நோயுற்று விட்டது என்று கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்கு அல்லது பேதியும் ஏற்படலாம்; மலத்தின் நிறம் சாதாரணமாகப் பச்சையாக மாறுகிறது. மேலும் மலம் நாற்றமும் அடிக்கலாம்.

ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், சாதாரண வயிற் றுக் கோளாறுகள் எளிதில் குணமடைந்து விடுகின்றன. கீழ்க் கண்ட அறிகுறிகளில் எது ஒன்று காணப்பட்டாலும் குழந்தைக்கு மிகவும் கடுமையான பேதி கண்டிருப்பதாகக் கொள்ளவேண்டும். மிகவும் நீர்கலந்த பேதியாதல், மலத்தில் இரத்தம் அல்லது சீழ் இருத்தல், வாந்தியாதல், 101 டிகிரிக்கு மேல் காய்ச்சல் இருத் தல், குழந்தை குழிவிழுந்த கண்களுடன் காணப்படுதல், மிகவும் சோர்ந்து காணப்படுதல் ஆகிய அறிகுறிகள் கடுமையான வயிற் றுப் போக்கின் அறிகுறிகளாகும்.

பேதி எத்தகைய தன்மையுடையதாக இருந்தாலும், உடனடி யாகக் குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடமோ அல்லது ஒரு மருத்துவ

Koviloor Digital Library

மனைக்கோ எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்; ஏனெனில், எவ்வளவு விரைவில் வயிற்றுப் போக்குக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவு விரைவிலும், எளிதிலும் இந்த நோய் குணமாகிவிடும்.

692-ஆம் பிரிவிலும், 693-ஆம் பிரிவிலும், இரண்டு அபூர்வ விதமான நீண்ட நாட்களுக்கு நீடித்திருக்கக் கூடிய பேதிகளைப் பற்றி விரிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

299. சாதாரண வயிற்றுப் போக்குக்கு டாக்டர் வரும் வரையில் கொடுக்கக்கூடிய அவசரச் சிகிச்சை: டாக்டரின் உதவி கிடைப்பதற்கு அநேக மணி நேரம் காலதாமதம் ஆகக்கூடுமானாலும், ஒரு சிலர் டாக்டர் இருக்குமிடத்திலிருந்து சில நூறு மைல்களுக்கு அப்பால் இருக்கக்கூடுமானாலும், கீழ்க்கண்ட அவசர சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளலாம்.

தாய்ப்பால் மட்டும் குடிக்கும் குழந்தையாக இருந்தால், பேதியாகும் குழந்தை தொடர்ந்து தாய்ப்பால் குடிக்கலாம். எப்பொழுதையும் விடக் குறைந்த அளவு பால் குழந்தை குடிக்க விரும்பினால், அதில் தவறில்லை. திட உணவு வகைகளைப் பேதி நிற்கும் வரையில் அல்லது ஒரு டாக்டரின் ஆலோசனை பெறும் வரையில் குழந்தைக்குக் கொடுக்காமல் இருப்பது நல்லது.

புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தையாக இருந்தால், டாக்டரைக் காணும் வரையில் ஒவ்வொரு வேளை புட்டிப்பாலுக்கும் சம அளவு தண்ணீர் கலக்கவேண்டும். (156-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) இதைவிடக் கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பால் கொடுப்பது நல்லது. (155-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) ஒவ்வொரு புட்டியிலிருந்தும் குழந்தை விருப்பமுள்ள அளவு பால் குடிக்கலாம். அதிகத் தண்ணீர் கலக்கப்பட்ட பால் குடிப்பதால், குழந்தைக்கு அடிக்கடி பசி ஏற்பட்டால், அதற்குப் பாலும் அடிக்கடி கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு நல்ல பசி எடுக்கும் வரையில், இரண்டு நாட்கள் வரையிலும் கூடக் குழந்தையின் பேதி நிற்கும் வரையில் அதிகத் தண்ணீர் கலந்த பாலே கொடுக்கவேண்டும். நல்ல பசி எடுத்து அதிகப்பால் குழந்தை விரும்பிக் கேட்காத வரையிலும், குழந்தைக்கு இன்னும் உடல் நலமடையவில்லை என்பது பொருள். 2 அல்லது 3 நாட்களில் பேதி நிற்காவிடில், உடனடியாக டாக்டரைக் காண எல்லா முயற்சிகளும் எடுக்கவேண்டும்.

திட உணவும் புட்டிப்பாலும் உட்கொள்ளும் குழந்தையாக இருந்தால், டாக்டரின் ஆலோசனை கிடைக்கும் வரையில், அல்லது பேதி சரியாகும் வரையில் குழந்தைக்குத் திட உணவு கொடுக்கக்கூடாது. அப்பொழுதும் ஒரு நாளில், பேதி குறையாவிடில் 156-ஆம் பிரிவில் சொல்லியுள்ளபடி பாலில் தண்ணீர் கலக்க வேண்டும்; அல்லது அதிகத் தண்ணீர் கலந்த ஆடையில்லாத பாலைக் (155-ஆம் பிரிவைக் காணவும்) குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு உடல் நலமடைந்த பிறகு, முதலில் புட்டிப்பாலை முன்போல் கொடுக்க ஆரம்பித்த பின்னர்தான், திட உண

Koviloor Digital Library

வைக் கொடுக்கத் துவங்கவேண்டும். திட உணவும், ஒவ்வொன்றாகக் கொடுக்க ஆரம்பிப்பதுடன், அளவையும், படிப்படியாகத்தான் உயர்த்த வேண்டும். சாதாரணமாகக் கொடுத்துவந்த அளவில் மூன்றில் ஒரு பாகம் முதல் நாளும், மூன்றில் இரண்டு பாகம் இரண்டாவது நாளும், முழு அளவு மூன்றாவது நாளும் கொடுக்கலாம். கீழ்க்கண்ட வரிசை முறைப்படி திட உணவு வகைகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். (1) 'ஜெலட்டின்' என்னும் இனிப்புத் தின்பண்டம் (2) ஆப்பிள் அல்லது ஆரஞ்சு பழரசம் (3) இறைச்சி (4) தானியவகை (5) காய்கறி (6) உருளைக்கிழங்கு (7) இதர பழங்கள். முதலில் பழகாத உணவுகளையும், இப்பொழுது முதல் தடவையாகக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

300. **டாக்டர் வரும் வரையில், கடுமையான பேதியாகும் குழந்தைக்குச் செய்யக்கூடிய அவசரச் சிகிச்சை :** முதலில் சொன்ன அறிகுறிகளில் (பேதி, ரத்தம், சீதம் முதலியன மலத்தில் இருத்தல் வாந்தி, காய்ச்சல், குழி விழுந்த கண்கள் ஆகியவைகளில்) ஏதாவது ஒன்று குழந்தைக்கு ஏற்பட்டால் கீழ்க்கண்ட விதமான தனி உணவைப் பாலில்லாமல் தயாரித்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

தண்ணீர்	—	1 க்வார்ட் அல்லது 40 அவுன்சுகள்
சர்க்கரை	—	1 பெரிய ஸ்பூன் கரண்டி அளவு
உப்பு	—	¾ தேயிலைக் கரண்டி ,,

இவை மூன்றையும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, குழந்தை விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போது 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்கொரு முறை ஒன்றிலிருந்து நான்கு அவுன்சுகள் வரை கொடுக்க வேண்டும். டாக்டர் வரும் வரையில், இந்த உணவையே 24 மணி நேரத்திலிருந்து 72 மணி நேரம் வரையில் கொடுத்துக் குழந்தையின் பேதி குறைந்து கொண்டு வருகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். பேதி குறைந்த பிறகு, குழந்தையின் உணவை ஒவ்வொருநாளும் படிப்படியாக அதிகமாக்கவேண்டும்.

முதல் நிலை : அதிகத் தண்ணீர் கலந்து, கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பாலைக் கொடுக்கவேண்டும். (155-ஆம் பிரிவைக் காணவும்)- (அதாவது வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால்.) இந்தப் பாலும் தண்ணீரும் சம அளவு கலக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். இந்தப் பால் கிடைக்காவிடில், குழந்தைக்குச் சாதாரணமாகக் கொடுக்கும் பாலையே எப்பொழுதும் கொடுக்கும் அளவில் பாதி எடுத்துக்கொண்டு, சம அளவு தண்ணீர் கலந்து, சர்க்கரை போடாமல் கொடுக்கலாம். ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை விரும்பப்பட்ட அளவு பாலையே, எவ்வளவு குறைவாக இருந்த போதிலும், கொடுக்க வேண்டும். அதிக அளவுப் பாலைக் கொடுப்பதைக் காட்டிலும், குறைந்த அளவு கொடுப்பதே நல்லது.

இரண்டாவது நிலை: தண்ணீர் கலந்த வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலுக்கு, ஒரு பெரிய ஸ்பூன் கரண்டி அளவு சர்க்கரை

Koviloor Digital Library

கலந்து கொள்ளலாம்; அல்லது குழந்தை சாதாரணமாகக் குடிக்கும் பாலுக்கு சம அளவு தண்ணீர் கலந்து, அதில் பாதி அளவு பாலுக்கு ஒரு பெரிய ஸ்பூன் கரண்டி. சர்க்கரை கலந்தும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

மூன்றாவது நிலை : அடுத்தபடியாக தண்ணீரே கலக்காமல் வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலுடன் 2 பெரிய ஸ்பூன் கரண்டி அளவு சர்க்கரை கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

நான்காவது நிலை: பேதி இல்லாவிடில், எப்பொழுதும் கொடுக்கும் பாலையே குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

5-வது நிலையும் அதற்குப் பிறகும்: படிப்படியாக திட உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

திட உணவு ஆரம்பித்தவுடன், குழந்தைக்கு மீண்டும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால், உடனே 3-வது நிலையில் சொல்லப் பட்ட உணவைக் கொடுப்பது நல்லது. ஆனால் வயிற்றுப்போக்கு கடுமையாக ஏற்பட்டால், ஆரம்பத்தில் சொன்ன பாலில்லாத தனி உணவை ஆரம்பித்து உடனடியாக டாக்டரைக் காண ஏற் பாடு செய்யவேண்டும்.

பேதி குறைய ஆரம்பிக்கும்போது, அந்த நாளில் முதல் தடவை கழிக்கப்படும் மலம் அழுத்தமாகக் காணப்படும்; ஆனால் அதற்கடுத்தது சற்றுத் தளர்ச்சியாகவே காணப்படலாம். ஆகை யால், உடனே பாலின் அளவை அதிகமாக்கி விடக்கூடாது. சில தாய்மார்கள் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும்போது, அதற்குப் பசி இருக்குமே என அஞ்சி, குழந்தையின் உணவைக் குறைப்பதற்குப் பதில் அதிகமாக்கி விடுகிறார்கள். இதனால் குழந்தையின் பேதி அதிகமாகி விடக்கூடும். ஆகையால் டாக்ட ரைக் காணும் வரையில் குழந்தையைப் படுக்கையிலேயே படுத்து ஓய்வெடுக்கச் செய்து, தண்ணீர், கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பால் போன்ற உணவு வகைகளையே கொடுத்துக் கொண்டு வர வேண்டும்.

தடிப்புக்கள் (Rashes)

குழந்தையின் உடலில் எத்தகைய தடிப்புக்கள் ஏற்பட்டா லும், உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

301. ஊதா நிறமான புள்ளிகள் (Bluish Mottling): வெள்ளை நிறம் உடைய குழந்தைகள் சிலவற்றின் உடலின் தோலில், ஆங் காங்கே ஊதா நிறமான புள்ளிகள் காணப்படலாம்.

302. இடுப்புத்துணி கட்டுவதால் ஏற்படும் தடிப்புக்கள் (Diaper rash) ஆரம்பத் திங்களில், இடுப்புத்துணி கட்டப்படும் இடங் களில், குழந்தையின் தோல் சிவந்தும், சொர சொரப்பாகவும் ஆகிவிடக்கூடும்; அல்லது சிறு சிவந்த பருக்களும் ஏற்படலாம். இவைகளில் சிலவற்றில் சீழ்பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

Koviloor Digital Library

இந்தத் தடிப்புக்களும், பருக்களும் 'அம்மோனியா' என்ற பொருளால் ஏற்படுகிறது. மூத்திரத்துடன் 'அம்மோனியாவும்' கலக்கப்படுவதில்லை. ஆனால், குழந்தையின் ஈரத் துணிகளில் சில கிருமிகள் தோன்றி, மூத்திரத்திலிருந்து 'அம்மோனியா'வை உண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் குழந்தையின் ஈரத் துணிகளை நன்ருகத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கவேண்டும்; அல்லது நல்ல சூரிய வெளிச்சத்தில் அவைகளை உலர்த்தவேண்டும்; அல்லது கிருமிகளைக் கொல்லும் மருந்து கலந்த தண்ணீரில் குழந்தையின் துணிகளை ஊற வைத்துப் பிறகு துவைக்க வேண்டும்.

அநேகமாக எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே புட்டத்திலும், தொடை சந்திலும், சிறிது சொர சொரப்பா புண்ணே ஏற்படலாம். அது விரைவில் தாஞகவே மறைந்து விட்டால், அதற்கெனத் தனிச் சிகிச்சை தேவையில்லை. இத்தகைய தடிப்புக்கள் இருக்கும்போது, நீர் புகா 'பிளாஸ்டிக்' கால் சட்டைகளைக் குழந்தைக்கு அணிவிக்காமல் இருப்பது நல்லது. சிங்க் களிம்பு அல்லது 'லாசர் பசை' (Lassar's paste) என்று சொல்லப்படும் மருந்து, அல்லது சாதாரண எண்ணெய் ஏதாவதொன்றை இந்தப் புண்ணின் மேலும் தடவி வைக்கவேண்டும்.

இடுப்புத் துணியால் வரும் புண் நாளடைவில் அதிகமாகிவிட்டால் அல்லது அதிக நாட்களுக்கு நீடித்திருந்தால், குழந்தையின் துணிகளை நன்ருகக் கொதிக்க வைக்கவேண்டும்; அல்லது டாக்டர் சொல்லும் கிருமியைக் கொல்லும் மருந்து ஒன்றைத் தண்ணீரில் கலந்து, துணிகளை நனைத்துப் பிழிந்து துவைக்கவேண்டும். புண் அதிகமாக இருக்கும்போது, குழந்தையின் மூத்திரத்தால் நனைந்து விடும் குழந்தையின் சட்டைத் துணிகள், படுக்கை விரிப்புக்கள், ரப்பர் துணிகள் முதலிய எல்லாவற்றையுமே நன்ருகத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். கொதிக்க வைக்கமுடியாத ரப்பர் துணிகளைச் சோப்புத் தடவி தேய்த்து, கிருமிகளைக் கொல்லும் மருந்தில் ஊறவைத்துக் கழுவ வேண்டும்.

இடுப்புத் துணியால் ஏற்படும் புண்கள் சீழ் பிடித்துக் கொண்டால், அவைகளின்மேல் எந்தக் களிம்பையும் தடவாமல், அந்த இடத்தில் பல மணி நேரம் காற்று வீசும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இடுப்புத் துணியைக் குழந்தையின் இடுப்பின்கீழ், (மூத்திரத்தை இழுக்கும் வண்ணம்) மடித்து விடலாம். காற்ருேட்டத்தில் வைக்கப் பட்டால், இடுப்புத் துணி கட்டுமிடத்தில் ஏற்படும் புண்கள், உறுதியாக மறைந்துவிடும்.

ஒரு குழந்தைக்கு அடிக்கடி எளிதில் இடுப்புத் துணியிஞல் புண் ஏற்பட்டால், அந்தக் குழந்தைக்கு (அதன் துணியைக் கொதிக்க வைத்தல், வெய்யிலில் உலர்த்தல், மருந்தில் ஊறவைத்தல், களிம்பு தடவுதல் ஆகிய) மேற்சொன்ன முறைகளில் எந்த முறை பொருத்தமானது என்று பரிசோதித்துக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக, ஒழுங்காகப் பின்பற்றப்பட்டால்

ஏதாவது இரண்டு முறைகளைக் கையாண்டால், இந்தப் புண் தவிர்க்கப்படும். தேவையாக இருந்தால், குழந்தையின் இடுப்புத் துணியைக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னரும், பின்னரும், (தேவையானால், பால் குடித்துக்கொண்டிருக்கும் போதும்) மாற்றிவிடுவது நல்லது.

இடுப்புத் துணிகள் தூய்மை செய்யப்படாதவைகளாக இருந்தால்தான், அவைகளைக் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். மேல்நாடுகளில், இவைகள் கொதிக்க வைக்கப்பட்டே மருத்துவ மனைகளுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

வயிற்றுப் போக்கினாலும், குழந்தைக்கு மலக்குழாய் வாயைச் சுற்றிலும் உள்ள தோல் சிவந்து புண்ணாக இருக்கலாம். அப்படி இருந்தால், மலத்தால் கறையாக்கப்பட்ட துணியை உடனே அகற்றி, அந்த இடத்தில் எண்ணெய் தடவி நன்றாகச் சுத்தம் செய்த பின்னர். 'ஜிங்க்' களிம்பு தடவலாம். இதிலும் பயன் தெரியவில்லையென்றால், புட்டத்தைத் துணியால் மூடாமல், காற்றோட்டமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

303. முகத்தில் இலேசாகத் தடிப்புகள் ஏற்படுதல்: குழந்தைகளுக்கு முதல் சில திங்கள்களில், அநேகவிதமான, லேசான தடிப்புக்களும், படைகளும் முகத்தில் சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடும். முதலாவதாகப் பளபளப்பான சிறு வெண்மை நிறமுள்ள பருக்கள் குழந்தைக்கு வரக்கூடும். இவைகள் பார்ப்பதற்குச் சிறு முத்துக்கள்போல் தோற்றமளிக்கும். குழந்தை வளர வளர, இவைகள் தாமாக மறைந்து விடுகின்றன. பிறகு, சில சிறிய சிவந்த பருக்கள் கன்னங்களில் தோன்றலாம். இவைகள் நீடித்த நாட்கள் இருக்கக்கூடுமாகையால், தாய்மார்கள் கவலைகொண்டு, பலவிதமான களிம்புகளைத் தடவிப் பார்க்கிறார்கள். களிம்புகளால் உடனடியாகப் பலன் ஏற்படாவிட்டாலும், நாளடைவில் இந்தச் சிவந்த பருக்கள் தாமாகப் போய்விடுகின்றன. சில குழந்தைகளுக்குக் கன்னங்களில் சிவந்த படை ஏற்பட்டுப் பிறகு மறையலாம்.

பால் சப்புவதனால், குழந்தைகளுக்கு முதல் சில வாரங்களில், உதடுகளின் நடுவே ஏற்படக்கூடிய வெண்மையான சிறு கொப்புளங்கள் சில நாட்களில் உடைந்து தோல் உரிந்து விடுகின்றன. ஆகையால் இவைகளுக்கு எவ்வித சிகிச்சையும் தேவையில்லை.

304. வேர்க்குரு. (Prickly heat): வேனிற் காலத்தில் குழந்தைக்கு, முக்கியமாகத் தோள், கழுத்துப் பாகங்களில் சாதாரணமாக வேர்க்குரு ஏற்படுகிறது. வேர்க்குரு முதலில் கழுத்தைச் சுற்றி ஆரம்பித்துப் பிறகு வெப்பம் அதிகரிக்க அதிகரிக்கக் குழந்தையின் மார்பு, முதுகு, காதுகள், முகம் முதலிய இடங்களுக்கும் பரவுகிறது. ஆனால் குழந்தை இதை அவ்வளவாகப் பொருட்படுத்துவதில்லை. வேர்க்குருக்கள் சிவந்த சிறிய பருக்களாகவும், பருக்களைச்சுற்றி தோல் சிவந்தும் காணப்படும். சில பருக்களின்

Koviloor Digital Library

மேல் சிறிய நீர்க் கொப்புளங்கள் தோன்றலாம். 1 தேயிலைக் கரண்டி அளவு 'சோடா-பை-கார்ப்' மாவை 1 கோப்பைச் சுத்தமான தண்ணீரில் கலந்து, இதனைப் பஞ்சால் தொட்டு வேர்க்குருவின் மேல் ஒரு நாளில் பல தடவைகள் தடவலாம். மாச்சத்து உள்ள மாவு ஏதாவது ஒன்றையும் வேர்க்குருவின்மேல் தடவலாம். குழந்தையைக் குளிர்ச்சியாக வைக்கவேண்டியது முக்கியம். அதிக வெப்ப காலத்தில், குழந்தைக்குச் சட்டை அணிவிக்காமல் இருப்பது நல்லது.

305. **தலையில் புண் ஏற்படுதல் (Cradle cap):** இது சாதாரணமாகத் தலைமேலுள்ள தோலின்மீது மட்டும் ஏற்படுகிறது. அநேக குழந்தைகளுக்கு இந்தப் புண் முதல் 2 அல்லது 3 திங்கள்களில் சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது. இந்தப் புண் சிறு சிறு படைகள்போல் அசுத்தமாகக் காணப்படும். சோப்பும் தண்ணீரும் குழந்தையின் தலைக்குப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது இந்தப் புண்ணுக்குச் செய்யக்கூடிய சிறந்த சிகிச்சையாகும். ஆனால் ஒரு நாளில், இரண்டு முறை இந்தப் புண்ணின்மேல், பஞ்சால் ஏதாவது ஒரு எண்ணெய் தடவ வேண்டும். எண்ணெயில் ஊறி நிற்கும் புண்ணின் மேலுள்ள படைகளை அவ்வப்போது சீப்பால் வாரி அகற்றிவிடலாம். இந்த முறையினால் புண் ஆறாவிடில், ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. 2, அல்லது 3 திங்கள்களுக்கு மேல் இந்தப் புண் சாதாரணமாக நீடித்திருப்பதில்லை.

எக்சிமா புண் (Eczema) என்று சொல்லப்படும் ஒருவகை நீர்க் கசியும் படையைப்பற்றி 652-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இம்பெடைகோ, (Impetigo) என்று சொல்லப்படும் ஒரு வகைச் சிரங்கு கொப்புளங்களைப் பற்றியும், இன்னும் மற்ற சாதாரண வகைத் தடிப்புகளைப்பற்றியும் 658-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

வாயிலும், கண்ணிலும் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்

306. **'திரஷ்', (Thrush):** இது குழந்தையின் வாயில் ஏற்படக்கூடிய ஒருவகைத் தொற்று நோய். இதில் குழந்தையின் நாக்கிலும், கன்னங்களின் உள்பக்கத்திலும், வாயின் மேல்பாகத்தின் உள்பக்கத்திலும், வெண்மையான பாலின் ஏடுபோன்ற பொருள் படிந்திருக்கும். ஆனால், இந்தப் பொருளைத் துடைத்தால், அதன் அடியிலுள்ள தோலிலிருந்து சிறிதளவு ரத்தம் வெளிவருவதுடன், அந்தப் பாகமும் சற்று வீங்கிவிடுமே தவிர, அந்த வெண்மையான பொருளை அகற்றமுடியாது. இதனால் குழந்தையின் வாய் புண்ணாகி விடுவதால், குழந்தைக்குப் பால் குடிப்பது கடினமாக இருக்கும். தாயின் மார்புக் காம்புகளைச் சுத்தமாகப் பாதுகாக்காவிடினும் கூட இத்தகைய வாய்ப்புண் குழந்தைக்கு எளிதில் ஏற்படலாம். ஆனால், நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்ட குழந்தைக்குக்கூட சில

Koviloor Digital Library

வேளைகளில், இந்தப் புண் ஏற்படலாம். இந்தப் புண்ணை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. டாக்டர் வரும் வரையில், குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு வேளைப் பாலுக்குப் பின்னரும் ½ அவுன்சு கொதிக்க வைக்கப்பட்ட தண்ணீர் கொடுப்பது நல்லது. இதனால் வாயில் தங்கியிருக்கக்கூடும் பால் அவ்வப்பொழுது கழுவப்படுவதால், இந்தப் புண்ணை ஏற்படுத்துகின்ற கிருமிகள் உயிர்வாழ்வது அரிதாகிறது.

மேல் வரிசைக் கடைவாய்ப் பற்கள் தோன்றவேண்டிய இடத்திலுள்ள தோல், எப்பொழுதுமே சற்று வெண்மை நிறமாக இருக்கக்கூடுமாகையால், இதைக்கண்டு, திரஷ் என்னும் வாய்ப்புண் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டு விட்டதாய், தவறாக எண்ணிக்கொள்ளக் கூடாது.

பல் ஈற்றில் சிறு கொப்புளங்கள் : சில குழந்தைகளுக்கு, ஒன்று அல்லது 2 சிறிய முத்துப்போன்ற வெண்மையான கொப்புளங்கள் ஈற்றின்மேல் காணப்படலாம். இவை பார்ப்பதற்குப் பற்கள் போல் காணப்பட்டாலும், சில நாட்களில் மறைந்து விடுகின்றன. மேலும், அவை பற்கள்போல் உறுதியாகவும் இருக்காது.

307. கண்களில் எப்பொழுதும் கண்ணீர் வருதல்; பல குழந்தைகளுக்குப் பிறந்த சில நாட்களுக்குள், கண்ணில் சிறிதளவு வீக்கம் ஏற்படுகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன், மருத்துவ மனையில், அதன் கண்களில் விடப்படும் சொட்டு மருந்தினால்தான் இந்த வீக்கம் சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது.

ஆனால் முதல் வாரத்திற்குப் பின்னர் குழந்தையின் கண்கள் சிவந்து அவைகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டால், அது நோய் தொற்றிய தன் அறிகுறியாகையால், உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் குழந்தையைக் காண்பிக்கவேண்டும்.

முதல் சில திங்கள்களில், சில குழந்தைகளுக்கு, கண் இமைகளில் மற்றொரு வகை நோய் ஏற்படலாம். இது சாதாரணமாக ஒரு கண்ணில் மட்டும் தான் ஏற்படுகிறது. முக்கியமாக அதிகக் காற்று வீசும் காலத்தில், இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இதில், கண்ணில் இருந்து எப்பொழுதும் கண்ணீர் வடிவதுடன், கண் இமைகளின் விளிம்புகளிலும், கண்ணின் ஓரத்திலும் வெண்மையான பொருள் தேங்குகிறது. இதனால் குழந்தை விழிக்கும் போது, கண்ணிமைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கலாம். கண்ணீர்க் குழாய்களில் அடைப்பு இருந்தால் இந்த நிலை ஏற்படும். கண்ணீர்க் குழாய்கள் கண் இமைகளின் விளிம்புகளில் உள்ள சிறு துவாரங்களில் ஆரம்பித்து முதலில் மூக்குப் பக்கமாகச் சென்று, பிறகு கண்களின் பக்கங்களில் சென்று, மூக்கிற்குள் முடிவடைகின்றன. இந்தக் குழாய்களில் ஏதாவது தடை இருந்தால், கண்களில் உள்ள கண்ணீர் அவ்வப்போது வடிந்து விடுவதில்லை. ஆகையால், கண்களில் நீர் நிரம்பியவுடன், கண்ணீர் கன்னங்

Koviloor Digital Library

களில் வழிந்தோடுகிறது. கண்ணீரால் கண்கள் சுத்தமாகக் கழுவப்படாததால், கண் இமைகளில் நோய்க்கிருமிகள் தொற்றக்கூடும். டாக்டரிடம் இத்தகைய கண்களைக் காண்பிப்பது நல்லது.

இந்த நோய் சாதாரணமாகக் காணப்படுவதொன்று; ஆனால் இதனால் கண்ணுக்கு எவ்விதத் தீங்கும் நேராது. சிகிச்சை அளிக்காவிடினும் கூட பல மாதங்களுக்குப் பிறகு, தானாகவே சரியாகிவிடும். ஒரு வயதிற்குப் பிறகும், குழந்தைக்குக் கண்ணில் கண்ணீர் வந்து கொண்டிருந்தால், ஒரு கண் டாக்டரால் எளிதில் கண்ணீர்க் குழாயைச் சரிப்படுத்திவிட முடியும். கண்ணிமைகள் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால், போரிக் அமிலம் கலக்கப்பட்ட தண்ணீரில் பஞ்சை நனைத்துப் பிழிந்து கண்ணிமைகளின் மேல்வைத்து, அவைகளில் உள்ள வெண்மையான பொருளை ஊறவைக்க வேண்டும். கண்ணீர் குழாயில் அடைப்பு இருந்தால் கண்களில் வீக்கமோ, சிவப்பு நிறமோ இருக்காது. ஆகையால் கண் சிவந்து வீக்கம் இருந்தால் அதுவேறு விதமான கோளாறுகையால், உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

308. மாறுகண்கள் (Crossed eyes): முதல் சில திங்கள்களில் குழந்தையின் கண்கள், சில வேளைகளில் மட்டும் மாறு கண்கள் போலக் காணப்படும்; அதாவது கண்ணின் கருவிழிகள் இரண்டும், அதிகமாக உள்பக்கமாகவோ அல்லது வெளிப் பக்கமாகவோ சில நொடி நேரம் திரும்பி நிற்கக் கூடும். குழந்தை வளர வளரக் கண்கள் சரிப்பட்டு விடுகின்றன. ஆனால், எப்பொழுதும் அல்லது அதிக நேரம் கண்கள் மாறு கண்கள்போல இருந்தாலும், அல்லது கண் பார்வை ஒரே நிலையாக இல்லாமல் கண் விழிகள் சற்று ஆடினாலும் உடனே குழந்தையை ஒரு கண் டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. குழந்தை நேராகப் பார்க்கும்போது கூட, அநேக தடவைகள் குழந்தையின் கண்கள் வெவ்வேறு பக்கங்கள் மாறுபட்டுப் பார்க்கின்றன என்று தாய் எண்ணுகிறாள். பெரியவர்களைக் காட்டிலும், குழந்தைக்கு இரண்டு கண்களுக்கிடையிலுள்ள இடம் அதிகமாக இருப்பதால்தான் கண்கள் மாறுபட்டுக் காண்கின்றன.

குழந்தையின் தொட்டிலின் மேல் கட்டித் தொங்க வைத்திருக்கும் விளையாட்டுச் சாமானைப் பார்க்க, குழந்தை கண்களை மாறு கண்கள் போலச் செய்து கொள்வதால், விளையாட்டுச் சாமானைத் தொட்டிலில் தொங்க விடலாமா எனச் சில தாய்மார்கள் ஐயுறுகிறார்கள். குழந்தையின் மூக்கிற்கு நேராகத் தொங்க விடாமல் சற்றுத் தொலைவில் குழந்தையின் கைகளுக்கு எட்டும் வகையில், விளையாட்டுச் சாமானைத் தொங்க விடுவதில் தவறில்லை. குழந்தையின் கைகள் மிகவும் குட்டையாக இருப்பதால், தன் கைகளிலுள்ள சாமானைக் காண குழந்தை அதன் கண்களை மிகவும் உள்பக்கமாகக் கொண்டுவர வேண்டியிருக்கிறது.

Koviloor Digital Library

என்பதை ஒவ்வொரு தாயும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். இதனால் கண்கள் எப்பொழுதுமே மாறு கண்களாக ஆகிவிடாது.

இன்னும் சில குழந்தைகளுக்குப் பிறந்தவுடன், ஒரு கண் இமை, மற்றொரு கண் இமையைவிடச் சற்றுக் கீழாக இருக்கலாம்; அல்லது ஒரு கண்ணை விட மற்றொரு கண் சின்னதாக இருக்கலாம். குழந்தை வளர வளர, அந்தக் குழந்தைகளுக்கு இந்த வேறுபாடுகள் எல்லாம் மிகவும் குறைந்து விடுகின்றன.

மார்பு வீக்கம்

309. குழந்தையின் மார்பில் வீக்கம் ஏற்படுதல் : ஆண், பெண் ஆகிய எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே பிறந்த புதிதில் சில நாட்களுக்கு, மார்புகளில் வீக்கம் ஏற்படுகிறது. சில குழந்தைகளுக்குச் சிறிது பாலும் வெளி வரலாம். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னர், தாயின்சுரப்பிகளில் ஏற்படும் மாறுதல்களினால்தான் குழந்தையின் மார்புகளில் வீக்கமும், பாலும் ஏற்படுகின்றன. நாளடைவில் இந்த வீக்கம் தானாகவே போய்விடுமாகையால், மார்புகளைத் தேய்க்கவோ, அல்லது பாலை அழுத்தி எடுக்கவோ கூடாது. இப்படிச் செய்தால், மார்புகளில் நோய்க் கிருமிகள் தொற்றக் கூடும்.

மூச்சு விடுவதில் ஏற்படக்கூடிய கஷ்டங்கள்

310. தும்முதல்: குழந்தைகள் எளிதில் தும்முகின்றன. மூக்கிலும் சளி வந்தாலொழிய, குழந்தை தும்மினால், அதற்குச் சளி பிடித்திருக்கிறது என்று பொருளல்ல. மூக்கில் படிந்துள்ள தூசி அல்லது உலர்ந்த சளியினால் குழந்தைக்குத் தும்மல் ஏற்படுகிறது. இதனால் மூச்சு விடுவது தடைப்பட்டால், 233-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டுள்ள விளக்கத்தைக் காணவும்.

311. லேசாக மூச்சு விடுதல் : (Faint breathing) குழந்தை. பிறந்த புதிதில் விட்டு விட்டு மூச்சு விடுவதாலும், சில சமயங்களில் மிகவும் மேல் வாரியாகக் (Shallow) காதுகளில் கேளாதபடியும், கண்களுக்குத் தெரியாதபடியும் மூச்சு விடுவதாலும், சில பெற்றோர் கவலைப்படுகின்றனர். குழந்தை தூக்கத்தில் சிறிதளவு குறட்டைவிட்டாலும் பெற்றோர் கவலைப் படுகின்றனர். இவைகளெல்லாம் சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய நிலைமைகளேயாகும்.

312. எப்பொழுதும் அதிக சப்தத்துடன் மூச்சு விடுதல் : சில இளங் குழந்தைகள் எப்பொழுதுமே சப்தத்துடன் மூச்சு விடலாம். இவைகளில் சில மூக்கின் பின் பாகத்தில் குறட்டைச் சப்தத்தை உண்டாக்குகின்றன. இது பெரியவர்கள் குறட்டை விடுவதை ஒத்திருக்கும்; ஆனால் குழந்தை விழித்திருக்கும்போதுகூட இத்தகைய குறட்டை விடுகிறது. குழந்தையின் உள்நாக்கைச் சுற்றிலுமுள்ள பகுதியைக் குழந்தையால் சரிவர இயங்க வைக்க

Koviloor Digital Library

முடியாததால், இந்தச் சப்தம் ஏற்படலாம். நாளடைவில் இந்த குறட்டைச் சப்தம் குறைந்து மறைந்து விடுகிறது.

இன்னொரு மிகச் சாதாரண வகைக் குறட்டை தொண்டையில் உள்ள குரல் பெட்டியிலிருந்து (Voice Box) ஏற்படுகிறது. 'எபி கிளாட்டிஸ்' என்று சொல்லப்படும், நாக்கின் பின் பாகத்தி லுள்ள சின்ன நாக்குப் போன்ற உறுப்பு சில குழந்தைகளுக்கு மிருதுவாக இருப்பதால், குழந்தை மூச்சு விடும்போது, அது உள்ளுக்கும், கீழ்ப் பக்கமுமாக இழுக்கப்படுவதால், குழந்தை மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது, மிகவும் பெரிய குறட்டை போன்ற சப்தம் ஏற்படுகிறது. இது குழந்தைக்கு மூச்சு அடைத் துக்கொண்டதைப் போல் காணப்பட்டாலும், இதைப் போலவே எப்பொழுதுமே குழந்தையால் மூச்சு விடமுடியும். அநேக குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய குறட்டை மிகவும் பலமாக அழுத்தி மூச்சு விடும்போதுதான் ஏற்படுகிறது. குழந்தை அமைதியாக இருக்கும்போதும், தூங்கும்போதும், குறட்டைச் சப்தம் கேட்ப தில்லை. குழந்தை வயிற்றின் பக்கம் படுத்திருக்கும் போதும், இத்தகைய குறட்டை குறைகிறது. இதைப்பற்றி டாக்டரிடம் சொல்ல வேண்டும். ஆனால், இதற்கு எத்தகைய சிகிச்சையும் பயன்படுவதில்லை; என்ற போதிலும், குழந்தை பெரியதாக வளர்ந்த பின்னர், இந்த தொண்டையிலிருந்து எழும் குறட்டை தானாகவே குறைந்து விடும்.

குழந்தை திடீரென, அதிகச் சப்தத்துடன் மூச்சுவிட ஆரம் பித்தால், அது ஆஸ்துமா போன்ற சில ஆபத்தான நோய் களினால் ஏற்படக்கூடுமாகையால், டாக்டரிடம் குழந்தையை உடனே காண்பிக்க வேண்டும்.

அதிக சப்தத்துடன் மூச்சு விடும் எல்லாக் குழந்தைகளுமே டாக்டரால் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். மூக்கில் உலர்ந்த சளி யினால் மூச்சு விடுவதற்கு ஏற்படக்கூடிய தடையைப்பற்றி 233-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சளி பிடித்திருக்கும் போது மூக்கில் சளி அடைத்துக் கொண்டிருப்பதைப் பற்றி 628-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

313. **மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ளுதல்: (Breath-holding spells)** சில குழந்தைகள் அதிகச் சினத்துடன் அழும்போது, அவைகளின் முகம், உடலெல்லாம் நீல நிறமாக மாறுகிற அள வுக்கு, அதிக நேரத்திற்கு மூச்சு வெளியில் விடாமலேயே மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றன. இது முதல் தடவையாக ஏற்படும்போது, அதைக் கண்டு பெற்றோர் மிகவும் பயந்து விடு கின்றனர். இது, குழந்தை அத்தகைய இயல்புடையது என்பதை உணர்த்துகிறதே தவிர, இதற்கு வேறு காரணம் ஒன்றுமில்லை. (மற்ற வேளைகளில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும் குழந்தை தான் சாதாரணமாக இங்ஙனம் செய்யக்கூடும்.) டாக்டரிடம் இதைப்பற்றிச் சொல்ல வேண்டும். அப்பொழுது அவர், குழந்

Koviloor Digital Library

தையை அடுத்த முறை காணும்போது, அதன் உடலில் எவ்விதக் கோளாறும் இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று குழந்தையைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பார். இதற்கு வேறு சிகிச்சை ஒன்றும் தேவையில்லை. இதற்காகக் குழந்தையை எப்பொழுதுமே அழவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. அழும் போதெல்லாம், இத்தகைய குழந்தையைத் தூக்கிக்கொண்டால், அதற்கு அடம் அதிகரித்து விடும்.

314. **தைமஸ் எனப்படும் சுரப்பி (Thymus gland):** இது மிகவும் ஆபத்தான உறுப்பு எனக் கருதப்பட்டு வந்தது. சரியான காரணம் தெரியாமல் குழந்தை எப்பொழுதாவது இறந்தால், அதற்கு இந்த உறுப்புதான் காரணமாகக் கருதப்பட்டு வந்தது. இது தவறான கருத்தாகும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் மார்பு பகுதியின் மேல் பாகத்தில் இந்த உறுப்பு அமைந்திருக்கும். சாதாரணமாக இந்த உறுப்பு காற்றுக் குழாயை (Wind pipe) சிறிதளவு அழுத்தும் அளவிற்குச் சற்று பெரியதாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் இதனால் ஒருவிதமான தொல்லையும் ஏற்படாது. இதற்கு இப்பொழுதெல்லாம் எத்தகைய சிகிச்சையும் தேவையில்லை எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆகையால், 'தைமஸ்' எனப்படும் உறுப்பு பெரியதாக வளர்ந்தால், குழந்தை திடீரென இறக்கக் கூடும் என்று முன்பெல்லாம் நம்பப்பட்ட கருத்துத் தவறானதாகும். இந்த இறப்புக்களுக்குத் திடீரென கடுமையான நோய்க் கிருமிகள் தொற்றி நோய் உண்டாகியது காரணமாக இருக்கலாம்.

ஆகையால், எக்ஸ்ரே படம் எடுத்து, திடமுடன் பிறந்த குழந்தைக்கு இந்த உள் உறுப்பு எவ்வளவு பெரியதாக இருக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டிய அவசியம் ஒன்றுமில்லை. இதைப் பற்றி பெற்றோர் எத்தகைய கவலையும் கொள்ளவேண்டியதில்லை.

சாதாரணமாய் ஏற்படக்கூடிய நரம்புகளைப் பற்றிய அறிகுறிகள் (Common Nervous Symptoms)

315. **எளிதில் திடுக்கிடும் குழந்தைகள் (Babies who startle-easily) :** பெரிய சப்தம் கேட்கும்போதும், திடீரென அது படுத்திருக்கும் நிலையை மாற்றினாலும், புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் திடுக்கிடுகின்றன. சில குழந்தைகள், மற்றக் குழந்தைகளைவிட அதிகமாகத் திடுக்கிடுகின்றன. குளிக்கும்போது தளர்த்தியாகப் பிடித்துக்கொள்ளப்படுவதால், இத்தகைய குழந்தைகள் குளிக்க விரும்புவதில்லை. முதலில் தாயின் மடியில் படுக்கவைத்துக் குளிப்பாட்டியவுடன் குழந்தையைத் தொட்டித் தண்ணீரில் கழுவிவிடலாம். அப்பொழுது குழந்தையை நன்றாகப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். வளர, வளரக் குழந்தைக்கு இத்தகைய

Koviloor Digital Library

தொந்தரவுகள் ஏற்படாமலிருக்கும். (274-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

316. நடுக்கம் ஏற்படுதல் (The trembles): முதல் சில திங்கள்களில், சில குழந்தைகளுக்குச் சில வேளைகளில் நடுக்கம் ஏற்படலாம். குழந்தை உணர்ச்சி வயப்படும்போதும் அல்லது சட்டையைக் கழற்றியவுடனும் குழந்தைக்கு முகவாய்க்கட்டை, கால், கைகள் முதலியன நடுங்கலாம். இதைப்பற்றித் தாய் கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை. குழந்தையின் நரம்புப் பகுதி இன்னும் சரிவர வளர்ச்சி பெறுததற்கு இது ஒரு அறிகுறியாகும். நாளடைவில் இந்த நடுக்கம் தானாகவே நின்றுவிடும்.

317. துடித்தல் (Twitching): தூக்கத்தில் சில குழந்தைகளுக்கு எப்பொழுதாவது, உடலில் ஒரு பாகம் துடிக்கலாம். குழந்தை வளர்ந்த பின்னர், இந்தத் துடிப்பும் நீங்கிவிடுகிறது. இருந்தபோதிலும் இதைப் பற்றி டாக்டருக்கு அறிவிப்பது நல்லது.

318. தலையை உருட்டுதல், தலையை முட்டி மோதிக்கொள்ளுதல்: சில குழந்தைகள் தங்கள் தலையைத் தரையில் மோதிக்கொள்ளும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளும்போது, குழந்தையின் மூளைக்கு அடி பட்டுவிடுமே என தாய்மார்கள் மிகுந்த கவலைகொள்கிறார்கள். மேலும் குழந்தை 'டங்கு, டங்கு' என்று தலையை மோதிக் கொள்ளும் சப்தமே தாய்க்கு எரிச்சலை உண்டாக்குகிறது.

இன்னும் சில குழந்தைகள், தலையை ஒரு பக்கத்திலிருந்து இன்னொரு பக்கத்திற்கு ஓயாமல் உருட்டிக்கொண்டிருக்கலாம். இன்னும் சில குழந்தைகள் முழங்கால்களையும் கைகளையும் ஊன்றி எழுந்து குதிக்கலாம். இதனால் குழந்தை படுத்திருக்கும் தொட்டில் இருந்த இடத்தைவிட்டு நகர்ந்து சென்று இறுதியில் சுவற்றில் மோதிவிடலாம்.

குழந்தையின் இத்தகைய செய்கைகளுக்குக் கீழ்க்கண்டவை காரணங்களாக இருக்கக்கூடும் என்று கருதப்படுகிறது. 6 திங்கள் களுக்குமேல் பாட்டு, தாளம் முதலியவற்றை ரசிக்க உணரும் போதுதான் குழந்தை தன் தலையை ஆட்டவோ, உருட்டவோ ஆரம்பிக்கிறது. தலையை மோதிக்கொள்ளுதல், குதித்தல் போன்ற செய்கைகளைக் குழந்தை தூங்க ஆரம்பிக்கும்போதும், அல்லது தூக்கத்திலிருந்து அரை விழிப்பாக இருக்கும்போதுதான் செய்கிறது. அநேக குழந்தைகள், அதிக களைப்புடன் இருக்கும் போது, அமைதியாகத் தூங்கிவிடுவதில்லை. தூங்குவதற்கு முன்னர் சில குழந்தைகள் வீறிட்டு சில நிமிடநேரம் அழலாம்; இன்னும் சில கட்டைவிரலைச் சப்புகின்றன; மற்றும் சில தலையை மோதிக் கொள்ளுகின்றன.

முதலில் பிறந்த குழந்தை சற்று அதிகமாகவே தலையை உருட்டும் அல்லது மோதும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுகின்றது. மேலும் எப்பொழுதும் விளையாடிக்கொண்டு மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும்

Koviloor Digital Library

குழந்தையைக்காட்டிலும் எளிதில் எரிச்சல் அடையும் குழந்தை தான் அதிகமாகத் தலையை இடித்துக் கொள்ளும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுகிறது. அன்பும், அரவணைப்பும் அதிகமாகப் பெறாத குழந்தைகூட இத்தகைய செய்கையில் ஈடுபடக்கூடும். முதல் குழந்தையின் பெற்றோர், குழந்தையிடம் அன்புடன் இயற்கை யாகக் கொஞ்சி விளையாடக்கூடச் சில வேளைகளில் மறந்து, கண்ணும் கருத்துமாய்க் குழந்தைப் பராமரிப்பு வேலைகளில் ஈடு படுகின்றனர். இதனால் முதல் குழந்தைக்குப் போதுமான அளவு கொஞ்சலும் அரவணைப்பும் கிடைப்பதில்லையாதலால், இந்தக் குழந்தை அதிக எரிச்சலடையலாம்.

இதை உணர்ந்து, பெற்றோர் குழந்தையைச் சரிவர அன்புடன் வளர்க்க முற்படவேண்டும். அப்படிச் செய்வதால், எல்லாக் குழந்தைகளும் தலையை இடித்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை நிறுத்தி விடும் என்று சொல்வதற்கில்லை. மேலும், இப்படிச் செய்யும் குழந்தைகளுக்கு அறிவுக் குறைவு என்று பொருளல்ல. தலையை மோதிக்கொள்வதால் மூளைக்கும் அடிப்பட்டுவிடாது.

குழந்தை தலையை மோதும்போது, தொட்டிலில் தலை அடி படாமல், ஏதாவது துணிகளைத் தொட்டிலுக்கும், தலைக்கும் இடையில் வைக்கலாம். தொட்டில் இருந்த இடத்தைவிட்டு நகராமல், கீழே ஜமக்காளம் போன்ற விரிப்புகளைத் தரையுடன் பொருந்தி இருக்கும் வகையில் கட்டிவைக்கலாம். ஆனால், குழந்தையை அதன் செய்கைக்காகக்கண்டிக்கும் பழக்கத்தை மேற் கொள்ளக்கூடாது.

விரல் சப்புதல்--(Thumb Sucking)

319. விரல் சப்புதலைப் பற்றி முடிவான கருத்து ஒன்றும் சொல்வதற்கில்லை. இது ஒரு கெட்ட பழக்கமாகக் கருதப்பட்டு வந்தது. அதனால் குழந்தை வாயில் விரல் போட ஆரம்பித்த வுடனேயே, அது ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிடப் போகிறது என்று அஞ்சித் தாய்மார்கள் குழந்தை விரலை வாயில் வைக்காமல் தடுத்து வந்தனர். ஆனால் சப்பும் ஆசை நிரம்பப் பெறாத குழந்தைகள் தான் விரல் சப்புகின்றன என்று இப்பொழுது கருதப்படுகிறது. மூன்று மணி நேரத்திற்கொருமுறை பால் கொடுக்கப்படும் குழந் தையைவிட, 4 மணி நேரத்திற்கொருமுறை பால் கொடுக்கப் படும் குழந்தை அதிகமாக விரல் சப்புகிறது என்றும், 20 நிமிடங் களிலிருந்து, 10 நிமிடங்களுக்குப் பால் குடிக்கும் நேரத்தைக் குறைத்துவிட்ட குழந்தையும் அதிகமாக விரல் சப்புகிறது என்றும் டாக்டர் டேவிட் லெவி (Dr. David Levy) என்பவர் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். டாக்டர் லெவி என்பவர் நாய்க்குட்டிகள் சிலவற்றிற்கு உணவைச் சொட்டு மருந்து கொடுக்கும் குழாய்கள் மூலம் செலுத்தி (அதாவது அவைகள் தம் தாய்களிடமிருந்து

Koviloor Digital Library

பாலைச் சப்பிக் குடிக்காத வண்ணம்) ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், இந்த நாய்க்குட்டிகள் சப்புவதற்கு வாய்ப்பு கிடைக்காத குழந்தைகள் போலவே, தங்கள் கால்களையும், தோலையும் மிகவும் அழுத்திச் சப்புவதைக் கண்டறிந்தார்.

ஆகையால், குழந்தை விரல்சப்பும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால், அந்தப் பழக்கத்தை நேரடியாகத் தடுக்காமல், அதற்குத் தாய்ப்பாலையோ, அல்லது புட்டிப்பாலையோ, அல்லது ஒரு ரப்பர் சூப்பானையோ கொடுத்து, அதிகமாகச் சப்புவதற்கான வாய்ப்பைக் கொடுக்கவேண்டும். எத்தனை தடவைகள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கப்படுகிறது என்பதும், ஒவ்வொரு முறையும் எவ்வளவு நேரம் பாலைக் குழந்தை குடிக்கிறது என்பதும் தான் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டிய குறிப்புகளாகும். (329-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

320. விரல் சப்புவதைப்பற்றி எப்பொழுது கவனிக்கவேண்டும் : குழந்தை விரல் சப்ப ஆரம்பிக்கும்பொழுதே அதைத் தடுக்க முயற்சிக்கவேண்டும். முதல் 2 அல்லது 3 திங்கள்களிலேயே, சில குழந்தைகள், கைவிரல்களை வாயில் வைத்துச் சப்புவதற்கு முயற்சி செய்து, வாய்க்கு எட்டிய பாகத்தை நன்றாகச் சப்புவதைக் காணலாம். இந்தக் குழந்தைக்கும் போதிய அளவு தாய்ப்பாலோ அல்லது புட்டிப்பாலோ கிடைக்கவில்லை என்பதுதான் பொருள்.

குழந்தைகளுக்குச் சப்புவதில் உள்ள ஆர்வம் முதல் 3 அல்லது 4 திங்கள்களில் மிக அதிகமாக இருக்கும். சில குழந்தைகளுக்கு 7 திங்கள்கள் ஆனவுடன், இந்த ஆர்வம் குறையலாம். இன்னும் சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயது முடிவு வரையிலும் கூடச் சப்புவதில் ஆர்வம் நீடித்திருக்கலாம்.

எல்லாக் குழந்தைகளும், பிறக்கும்போது, ஒரே அளவு சப்பும் இயற்கை உள்ளுணர்ச்சியுடன் பிறப்பதில்லை. 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஒருதடவையில் பால் குடிக்காத குழந்தை, கட்டை விரலை வாயில் வைத்துச் சப்பாமலேயே இருக்கலாம். அதேபோல, ஒவ்வொரு முறையும் 20 நிமிடங்களுக்குமேல் கூடப் பால் குடிக்கும் குழந்தை மிகவும் அதிகமாகக் கட்டை விரலைச் சப்பலாம். சில குழந்தைகள் பிரசவ அறையிலேயே விரல் சப்ப ஆரம்பிக்கின்றன. சில குடும்பங்களில், பரம்பரையாகவே, சப்பவேண்டும் என்ற உள்ளுணர்ச்சி மிகுந்திருக்கலாம்.

பால் குடிக்க வேண்டிய நேரத்திற்குச் சற்று முன்னர் மட்டும் குழந்தை விரல் சப்பினால், இது பசியினால் இருக்கக் கூடுமாகையால், இதைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால், பால் குடித்த உடனேயும், அல்லது இரண்டு வேளை உணவுக்கிடையிலும், குழந்தை மிகவும் அதிகமாக விரல் சப்பினால், அதனுடைய விருப்பத்தைத் திருப்தி செய்ய முயற்சிக்கவேண்டும். குழந்தை இந்தப் பழக்கத்தை 3 திங்கள்கள் முடிவதற்கு முன்னரே ஆரம்பித்து விடுகின்றது.

Koviloor Digital Library

விரலையோ, கைகளையோ குழந்தை பல் முளைக்கும் சமயத்தில் மென்று கடிக்க விரும்புவதை விரல் சப்பும் பழக்கம் என்று எண்ணக்கூடாது.

321. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் கட்டை விரலைச் சப்புதல்: தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை அதிகமாக விரல் சப்பாது. தாய்ப் பாலின் அளவைக் கணக்கிட முடியாத தாய், சாதாரணமாகக் குழந்தை விரும்புமளவுக்குக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால், குழந்தையின் சப்பும் ஆர்வம் அடங்குகிறது போலும்! ஆனால் புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தை, புட்டியில் பால் தீர்ந்தவுடன் அதில் வரும் காற்றை உட்கொள்ள விரும்பாமல், புட்டியிலிருந்து வாயை எடுத்துக் கொள்கிறது. அல்லது, தாயே பால் தீர்ந்தவுடன் புட்டியை அகற்றிவிடுகிறாள். அப்பொழுது தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை விரல் சப்பினால், அந்தக் குழந்தை அனுமதிக்கப் பட்டிருந்தால் இன்னும் அதிக நேரம் தாயிடம் பால் குடித்திருக்குமா என்று வினா எழுகிறது. குழந்தை அப்படி விரும்பினால், தாய்க்கும் வசதியாக இருந்தால் 30 அல்லது 40 நிமிடங்களுக்குக் கூட குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கலாம். முதல் 5 அல்லது 6 நிமிடங்களிலேயே குழந்தை தனக்குத் தேவையான பாலைக் குடித்துவிட்டு, மீதி நேரத்தில் தனது சப்பும் ஆர்வத்தைத் தான் நிறைவேற்றிக் கொள்ளுகிறதே தவிர, அதிக அளவுப் பால் குடித்து விடுவதில்லை. 20 நிமிடங்களுக்குக் குடிப்பதைவிட 40 நிமிடங்கள் பால் குடிப்பதில் ஒரு சிறிதளவுதான் அதிகப்பால் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை, ஒருமுறை 10 நிமிடங்கள் பால் குடித்தவுடனேயே திருப்தி அடைந்துவிடலாம்; ஆனால் மறுமுறை 40 நிமிடங்கள் குடிக்க விரும்பலாம். இதிலிருந்து குழந்தையின் தேவைக்குத் தகுந்தவாறு எவ்வாறு தாய்ப்பால் கொடுப்பதை அமைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பது தெளிவாகிறது.

ஒரு பக்கம் பால் குடித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தை மீண்டும் பால் குடிக்க விரும்பாவிடில், அதற்குத் தாயால் வற்புறுத்திப் பால் கொடுக்க முடியாது. அதேபோல, இரண்டு பக்கங்களும் ஒவ்வொரு முறையும் பால் குடிக்கும் குழந்தை விரலைச் சப்பலாம். இரண்டு பக்கங்களிலும் பால் குடித்தவுடன் குழந்தைக்கு வயிறு நிரம்பிவிடுவதால், குழந்தை பால் குடிப்பதை நிறுத்திவிடுகிறது; ஆனால் அதற்கு விரல் சப்பும் ஆர்வம் அடங்காததால் தான் அது விரலைச் சப்புகிறது. இத்தகைய குழந்தையை அதிக நேரம் பால் குடிக்கச் செய்ய இரண்டு முறைகளைக் கையாண்டு பார்க்கலாம். ஒரு பக்கமே அதிக நேரம் பால் குடிப்பதால் குழந்தைக்குப் பசி அடங்குகிறதா என்று பார்ப்பது ஒருமுறை. இப்படிச் செய்வதால், குழந்தையின் சப்பும் ஆர்வமும் அடங்கும். ஆனால் இம்முறையினால் குழந்தைக்குப் பசி அடங்காவிடில், முதல் பக்கத்தில் அதிக நேரம் (அதாவது 10

Koviloor Digital Library

நிமிடங்களுக்குப் பதில் 20 நிமிடங்கள் வரை) பால் கொடுத்த பின்னர்தான், குழந்தைக்கு இரண்டாவது பக்கத்தில், அது விரும்புமளவு நேரம் பால் கொடுக்கவேண்டும்.

322. புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தை விரல் சப்புதல்: வெகு விரைவில் புட்டிப்பாலைக் குடித்து முடித்துவிட ஆரம்பிக்கும் போது, குழந்தை விரல் சப்பவும் ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தை வளர வளர அதிக வலிவு பெறுவதாலும், மேலும், ரப்பர் காம்புகள் பழையனவாகும் போதும், குழந்தை விரைவில் பால் குடித்து முடித்துவிடுகிறது. ஆகையால் உடனடியாகப் புது ரப்பர் காம்பு வாங்கிப் பயன்படுத்தவேண்டும். அப்பொழுது குழந்தை பால் குடிக்கும் நேரம் அதிகரிக்கும். ஆனால் ரப்பர் காம்பிலுள்ள துளை மிகச் சிறியதாக இருந்தால், குழந்தை பால் குடிப்பதையே நிறுத்தி விடலாம். ஆகையால் புட்டியிலுள்ள பாலைக் குழந்தை குடித்து முடிக்க 20 நிமிடங்கள் தேவைப்படுமளவுக்கு, ரப்பர் காம்பின் துளையின் அளவு இருக்கவேண்டும்.

சிறிய துளையுள்ள ரப்பர் காம்பாக இருந்தாலுங்கூட, சில, மிகுந்த வலிவுபொருந்திய குழந்தைகள் 10 அல்லது 12 நிமிடங்களில் புட்டிப்பாலைக் குடித்து முடித்துவிடலாம். இத்தகைய குழந்தைகளுக்குத் துளையில்லாத ரப்பர் காம்பு வாங்கி, அதில் மிக மெல்லிய ஊசியால் (182-ஆம் பிரிவைக் காணவும்) துளை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

பிளாஸ்டிக் திருகு மூடியுடன் கூடிய புட்டியாக இருந்தால் அதிலிருந்து பால் மெதுவாக வெளிவர, மூடியை இறுக்கமாகத் திருகி மூடவேண்டும்.

323. விரல் சப்பும் குழந்தைக்கு, உணவு வேளைகளின் எண்ணிக்கையை மெதுவாகத்தான் குறைக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்: விரல் சப்பும் பழக்கம், ஒவ்வொரு வேளையும் குழந்தை எவ்வளவு நேரம் பால் குடிக்கிறது என்பதை மட்டுமல்லாமல், ஒரு நாளில் எத்தனை முறை பால் குடிக்கிறது, எவ்வளவு அடிக்கடி குடிக்கிறது என்பதையும் பொறுத்ததாகும். ஆகையால், ஒவ்வொரு வேளையும் எவ்வளவு அதிக நேரம் பால் குடித்த போதிலும், குழந்தை விரல் சப்பும் பழக்கத்தைக் கைவிடாமல் இருந்தால், அது இரவு 10 மணிக்குத் தூங்கிவிட்டாலுங்கூட, விழித்தவுடன் அதற்குச் சற்று அதிக நாட்களுக்கு விடாமல் பால் கொடுப்பது நல்லது. எடுத்துக்காட்டாக, இரவு 10 மணிப் பாலை 3 திங்களில் சாதாரண குழந்தைக்கு நிறுத்தினால், விரல் சப்பும் குழந்தைக்கு 5 திங்கள்களில் நிறுத்துவது நல்லது. அதேபோல 4 வேளை உணவிலிருந்து 3 வேளை உணவுக்கு மாற்றும்போதும், மெதுவாகச் செய்வது நல்லது.

324. கட்டைவிரலைச் சப்புவதனால், குழந்தையின் பற்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய விளைவு: கட்டை விரலைக் குழந்தை சப்புவதனால், மேல் வரிசையில் முன்னால் இருக்கும் பற்கள் வெளியே தள்ளப்

Koviloor Digital Library

பட்டு, கீழ்வரிசைப் பற்கள் பின்னால் தள்ளப்படுகின்றன. பற்கள் எவ்வளவு வெளியிலும், எவ்வளவு பின்னுக்கும் தள்ளப்படுகின்றன என்பது, குழந்தை எவ்வளவுநேரம் விரல் சப்புகிறது என்பதையும், கட்டைவிரலை வாயினுள் எப்படி வைத்துக்கொண்டு சப்புகிறது என்பதையும் பொறுத்ததாகும். ஆனால் முதலில் முளைக்கும் பற்கள் விழுந்த பின்னர், குழந்தையும் 5 அல்லது 6 வயதிற்குள் கைவிரல் சப்பும் பழக்கத்தை விட்டுவிட்டிருந்தால், 6 வயதுக்குப் பின்னர், முளைக்கும் புதுப் பற்கள் இதனால் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

பற்களை விரல் சப்பும் பழக்கம் பாதித்தாலும், பாதிக்காவிடினும், அந்தப் பழக்கத்தைக் குழந்தைக்கு விரைவில் மறக்கடிக்க வேண்டும்.

325. **கட்டை விரல் சப்பும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கு ஏன் சிலர் தடைமுறைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது?:** குழந்தையின் கைகளைக் கட்டிவைக்கலாம். ஆனால் இதனால் குழந்தைகள் ஏமாற்றம் அதிகமாகும்! ஆகையால் இது நல்ல முறையல்ல. மேலும் இந்த முறையினால் விரல் சப்பும் பழக்கமும் நின்றுவிடப் போவதில்லை. எத்தகைய தடை முறையைக் கையாண்டபோதிலும், தடை நீங்கியவுடன், அந்தக் குழந்தை விரல் சப்ப ஆரம்பித்துவிடும். ஆகையால் எந்தக் குழந்தையாவது, கைகள் கட்டப்பட்டு, தடை செய்யப்பட்டால், விரல் சப்பும் பழக்கத்தைக் கைவிட்டிருந்தால், அந்தக் குழந்தை ஆரம்பத்திலேயே அதிக அளவு கைவிரல் சப்பும் பழக்கம் உடைய குழந்தையாக இருந்திருக்காது. எப்பொழுதாவது கைவிரல் சப்பும் பழக்கமுடைய குழந்தை, தானாகவே நாளடைவில் இந்தப் பழக்கத்தை எப்படியும் விட்டுவிடுகிறது. ஆனால் அதிக அளவு இந்தப் பழக்கத்தை உடைய குழந்தைக்குத் தடை முறைகளைக் கையாண்டால், அதற்கு இந்தப் பழக்கம் அதிகரிக்குமே யொழியக் குறையாது.

326. **பெரிய குழந்தைகள் கைவிரல் சப்புதல்:** இதுவரையிலும் எப்படிக் கைவிரல் சப்பும் பழக்கம் முதல் சில திங்கள்களிலேயே ஆரம்பித்துவிடுகிறது என்பதைப் பற்றிச் சொல்லப்பட்டது: ஆனால், குழந்தைக்கு ஒரு வயது முடிவடையும் தருவாயில், ஏற்படும் கைவிரல் சப்பும் பழக்கம், வேறு காரணம் பற்றியதாகக் கூட இருக்கக்கூடும். எடுத்துக் காட்டாகக் குழந்தை அதிக களைப்புறும்போதும், ஏமாற்றமடையும்போதும், தூங்க விரும்பும் போதும் கைவிரலைச் சப்பலாம்; ஏனெனில் இந்தக் குழந்தைக்குக் குழந்தைப் பருவத்தில் கைவிரல் சப்பும் பழக்கம் மகிழ்ச்சி அளித்திருக்கலாம்.

ஆகையால், ஆரம்பத்தில் கைவிரல் சப்பும் பழக்கம் கொண்டிருந்த குழந்தைதான், ஒரு வயதிற்குப் பிறகும், வேறு காரணங்களுக்காக இருந்தபோதிலும், மீண்டும் கைவிரல் சப்பும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுகிறது. ஒரு வயதிற்குப் பிறகு அநேக

Koviloor Digital Library

மாகக் குழந்தை புதிதாகக் கைவிரல் சப்பும் பழக்கத்தை ஆரம்பிப்பதில்லை.

1, 2 அல்லது 3 வயதுக் குழந்தைகளுக்குச் சப்பும் நேரத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய எண்ணுவதில் பயனில்லை. பெரும்பாலும் இரவில் மட்டும் கைவிரல் சப்பும் குழந்தை மற்ற நேரங்களில் சிரித்து விளையாடிக்கொண்டிருந்தால், அதற்காகத் தாய் அதிகக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால் விளையாட்டிற்குப் பதில் எப்பொழுதுமே குழந்தை கைவிரல் சப்பினால், இதற்குக் காரணம் எதுவாக இருக்கக்கூடும் என்று தாய் ஆராய்ந்து பார்க்கவேண்டும். விளையாடுவதற்குப் போதுமான விளையாட்டுச் சாமான்கள் இல்லாத காரணத்தாலோ, அல்லது உடன் விளையாட வேறு குழந்தைகள் இல்லாத காரணத்தாலோ குழந்தை விரல் சப்ப ஆரம்பிக்கலாம். தள்ளு வண்டியிலேயே அதிக நேரம் உட்கார வைக்கப்படுவதைக் குழந்தை விரும்பாமல் இருக்கலாம். குழந்தைக்கு விருப்பமான செயல்களைச் செய்யவிடாமல் தாய் குழந்தையைத் தடுக்கும் போது, குழந்தை சினம் கொள்ளுகிறது. சில குழந்தைகள் விருப்பப்படி விளையாட உரிமை கொடுக்கப்பட்ட போதிலும், அப்படி விளையாட அச்சம் கொள்ளலாம்; ஆகையால் மற்றவர்கள் விளையாடுவதை வேடிக்கை பார்க்கும் போது, தனது கை விரலைச் சப்பலாம். இதனால், கை விரல் சப்பும் குழந்தைகள் எல்லாவற்றிற்குமே ஏதாவது ஒரு தொல்லை இருக்கக்கூடும் என்று பொருளல்ல. மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும் சாதாரணக் குழந்தைகள்கூட, சில வேளைகளில் விரலைச் சப்பலாம். அதேபோல் எப்பொழுதும் கைவிரல் சப்பிக் கொண்டே இருக்கும் குழந்தை கூட எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படலாம். ஆகையால் மேற்சொன்ன எடுத்துக் காட்டுகள், மிகவும் அதிகமாகக் கைவிரல் சப்பும் குழந்தைகளின் வாழ்க்கை மிகவும் திருப்திகரமாக அமைவதற்கான வழிவகைகளைக் காண்பதற்கான முறைகள்தாம்.

படுக்கை விரிப்பின் மூலையையோ அல்லது சட்டையின் காலரையோ சில குழந்தைகள் மென்று தின்ன விரும்புவதும், கைவிரலைச் சப்பும் பழக்கத்தைப் போன்ற காரணங்களினால் ஏற்படுவதேயாகும்.

கைவிரலை வாயில் வைக்க முடியாதபடி கையைக் கட்டுவதாலோ, அல்லது விரலில் கசப்பான தின்பண்டம் ஏதாவது தடவி வைப்பதாலோ, அல்லது வாயிலிருந்து விரலை ஒவ்வொரு முறையும் வெளியில் இழுத்து விடுவதாலோ, அல்லது குழந்தையைக் கடிந்து கொள்வதாலோ கை விரல் சப்பும் பழக்கத்தை குழந்தை நிறுத்தி விடுவதில்லை. சில சமயங்களில், இம் முறைகளினால் இந்தப் பழக்கம் சற்று அதிக நாட்களுக்கு நீடித்தாலும் நீடிக்கலாம். ஒரு குழந்தை தானாக 3 வயதில் கைவிரல் சப்பும் பழக்கத்தை நிறுத்தினால், 6 திங்கள்களுக்குப் பிறகு, அதன் விரல் சப்பும்

Koviloor Digital Library

பழக்கத்தைக் கேலி செய்து கொண்டிருந்த மாமா ஒருவர், மீண்டும் அந்த வீட்டிலேயே குடியிருக்க வந்தால், குழந்தைக்கும் கைவிரல் சப்பும் பழக்கமும், உடனேயே மீண்டும் திரும்பி வந்துவிடும். இன்னும் சில குழந்தைகளுக்குக் கைவிரல் சப்பும்போது புதுப் புது விதமான விளையாட்டுச் சாமான்கள் கொடுத்துப்பார்க்கலாம். 5 வயது வரையிலும் கூடச் சில குழந்தைகள் கட்டை விரலைச் சப்பிக் கொண்டிருந்தால், புதிதாக முளைக்கப்போகும் பற்களும் பாதிக்கப் படக்கூடுமாகையால், அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு வேறு ஏதாவது கவர்ச்சிகரமான முறைகளைத்தான் கையாள வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, இந்தப் பழக்கம் ஒரு பெண் குழந்தைக்கு இருந்தால், அதற்குக் கைவிரல் நகங்களுக்கு அழகான வர்ணம் தீட்டி, பதிலுக்கு, விரல் சப்பாமல் இருக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளலாம். ஆனால் இந்த முறையாலும் வெற்றி கிடைக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. ஏனெனில், 2 அல்லது 3 வயதுகளில் குழந்தைக்கு எந்தகைய பரிசு கொடுத்தாலும், அதன் உள்ளுணர்ச்சியைத் தடுக்கக்கூடிய அளவுக்கு அதற்கு மனேறுதிடம் இருப்பதில்லை.

ஆகையால், வளர வளர, என்றைக்கேனும் ஒரு நாள் குழந்தைக்கு இந்தப் பழக்கம் தானாகப்போய்விடும் என்று குழந்தையை அடிக்கடி உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தால், குழந்தையும் தன்னாலியன்ற வரையிலும் விரைவில் இந்தப்பழக்கத்தை நிறுத்த முயற்சிக்கும். ஆனால் குழந்தையைக் கேலி செய்யக்கூடாது. அதைப்பற்றியே எண்ணாமல் இருப்பதும் நல்லது. பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பழக்கம் பற்கள் விழுந்து மீண்டும் முளைப்பதற்குள்ளாகவேயே போய் விடுகிறது. எப்பொழுதாவது குழந்தை நோய்வாய்ப்படும் போதுமட்டும் மீண்டும், இந்தப் பழக்கம் தற்காலிகமாக ஏற்படலாம். எப்படியிருந்தபோதிலும் 3 வயதுக்கு மேல் 6 வயதுக்குள் கட்டைவிரலைச் சப்பும் பழக்கம் போய்விடுகிறது.

327. தடவிக் கொடுத்தலும், தட்டுதலும் கைவிரல் சப்பும் பழக்கத்துடன் ஏற்படுதல் : ஒரு வயது வரையிலும் கைவிரல் சப்பும் குழந்தைகளில் பல, அதே நேரத்தில் வேறு எந்தப் பொருளையாவது தடவிக் கொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கலாம். ஒரு குழந்தை போர்வையையோ, அடித்துணியையோ, அல்லது விளையாட்டுச் சாமானையோ, தடவிக்கொண்டு இருக்கலாம். இன்னொரு குழந்தை தன் காதையோ அல்லது மயிர்ச்சுருளையோ தடவிக் கொண்டோ அல்லது முறுக்கிக் கொண்டோ இருக்கலாம். மற்றொரு குழந்தை ஒரு துண்டுத்துணியை மூக்கினருகில் பிடித்துக்கொண்டு மூக்கையோ அல்லது உதடுகளையோ தேய்க்கலாம். குழந்தையின் இந்தச் செயல்கள், அது தனது குழந்தைப் பருவத்தில் தாயிடம் பால் அருந்தும் போது, தாயின் சேலையையோ, உடலையோ தடவிக் கொடுத்ததை நினைவுபடுத்தும். ஆகையால், குழந்தை

Koviloor Digital Library

முகத்தில் எதையாவது அழுத்திக் கொள்ளும்போது, அது தான் தாய்ப்பால் குடித்ததை நினைவு படுத்திக் கொள்வதுபோல் நமக்குத் தோன்றும். கட்டைவிரலைச் சப்பும் பழக்கத்துடனேயே இந்தப் பழக்கங்களும் சாதாரணமாகப் போய்விடுகின்றன.

ஒரு குழந்தை ஏதாவது ஒரு பழைய துணியையோ அல்லது தேய்ந்து பிய்ந்துபோன மிருதுவான விளையாட்டுச் சாமானையோ கட்டை விரலைச் சப்பும்போது தடவிக்கொடுக்க விரும்பினால், இதைப்பற்றித் தாய் அதிகக் கவலை கொள்ளக்கூடாது. அவை களைத் துவைக்கவோ அல்லது கழுவி உலரவைக்கவோ மட்டும் சிறிது நேரத்திற்கு அந்தப் பொருள்களைக் குழந்தையிடம் இருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாமே யொழிய, குழந்தைக்கு ஆறுதலையும், பாதுகாப்பு உணர்ச்சியையும் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்களை, அவை எவ்வளவு பழையனவாக இருந்த போதிலும், குழந்தை யிடமிருந்து வற்புறுத்தி அகற்றக்கூடாது. குழந்தையே இந்தப் பழக்கத்தை விரைவில் மறந்துவிடும், அல்லது விட்டுவிடும்.

328. அசைபோடுதல் (Ruminating): இறுதியில் உட்கொண்ட உணவு வெளிவரும் வரையில்கூட (பசுமாடுகள் அசை போடுவது போல்) சில குழந்தைகள் தங்கள் நாக்கையே சப்பி மெல்லும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுகின்றன. ஆனால். இது மிகவும் அரி தாகக் காணப்படும் நிலைமையாகும். கட்டை விரலைச் சப்பும் பழக்கத்தைத் தடை செய்யும்போதுதான், பெரும்பாலும் மேற் சொன்ன பழக்கம் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் அசைபோடுதல் ஒரு பழக்கமாக ஏற்படுவதற்கு முன்னரே, குழந்தையைக் கட்டை விரலைச் சப்ப விட்டுவிடுவது நல்லது. போதுமான அளவு விளை யாட்டு, அன்பு, மற்றக் குழந்தைகளின் நட்பு முதலியன குழந் தைக்குக் கிடைக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். திட உணவு அவ்வளவு எளிதில் வெளிவருவதில்லை. ஆகையால், இத்தகைய குழந்தைக் குத் தானியம் முதலியவற்றைப் பாலுடன் கலந்து சமைத்துக் கொடுப்பது நல்லது.

ரப்பர் சூப்பான் (The Pacifier)

329. கட்டை விரலைச் சப்பும் பழக்கத்தையும், வயிற்று வலியையும் தடுக்க ரப்பர் சூப்பான் உதவுகிறது: ரப்பர் சூப்பான் என்பது துளையில்லாத ரப்பர்க் காம்பு. இத்த ரப்பர்க்காம்பு ஒரு வட்டமான பிளாஸ்டிக் வில்லையில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். குழந்தை ரப்பர்க் காம்பைச் சப்பும்போது, அது வாய்க்குள் சென்றுவிடாமல் இந்தப் பிளாஸ்டிக் வில்லைதான் தடுக்கிறது.

முன்காலத்தில் வயிற்று வலியுடைய குழந்தைக்கும், எளிதில் எரிச்சலடைகிற குழந்தைக்கும் ரப்பர் சூப்பான் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. ஆனால், இருபதாம் நூற்றுண்டின் முன்பாதியில், சுத்தத் தைப் பற்றியும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றியும் அதிகமாக வலியுறுத்தப்பட்டு வந்ததால், ரப்பர் சூப்பான் பயன்படுத்துவது

Koviloor Digital Library

ஒரு சுகாதாரமற்ற, அருவருக்கத் தகுந்த முறையாகக் கருதப்பட்டது. கடந்த சில ஆண்டுகளாகச் சில டாக்டர்களும், பெற்றோர்களும் வயிற்று வலி உள்ள குழந்தைகளுக்கும், கட்டை விரலைச் சப்பும் பழக்கத்தைத் தடுப்பதற்கும், ரப்பர் சூப்பானை மீண்டும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஆனால் மற்ற டாக்டர்களும், பெரும்பாலான பெற்றோரும் இன்னும் ரப்பர் சூப்பானைக் கண்டனம் செய்கிறார்கள்.

ஆரம்பத்தில் சில திங்கள்களுக்கு ரப்பர் சூப்பான் பயன்படுத்திய குழந்தைகள், பின்னால் கட்டைவிரலைச் சப்பும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுவதில்லை எனச் சில பெற்றோரும் டாக்டர்களும் கூறுகின்றனர். ஆனால், அநேக குழந்தைகள் தொடர்ந்து 1 அல்லது 2 வயது வரையிலும் (சில குழந்தைகள் 3 வயது வரையிலும்) கூட ரப்பர் சூப்பானைச் சப்ப விரும்புகின்றன. சில பெற்றோர்கள் இது விரல் சப்பும் பழக்கத்தைவிட பார்ப்பதற்கு விகாரமாக இருப்பதொன்றாகக் கருதுகிறார்கள். இது அவரவர் தனிப்பட்ட கருத்தைப் பொறுத்ததாகும். எப்படி இருந்தபோதிலும், கட்டை விரலைச் சப்புவதை விட ரப்பர் சூப்பானைச் சப்புவதில் சில அதிக நன்மைகள் இருக்கின்றன. 3 திங்கள்களிலேயே கை விரல்களைச் சப்பும் பழக்கத்தை ஆரம்பித்த பல குழந்தைகள் அந்தப் பழக்கத்தை, 3 வயதிற்கு மேல் 6 வயதிற்குள் தான் கைவிடுகின்றன; சில குழந்தைகள் 6 வயதிற்குப் பின்னர் கூட இந்தப் பழக்கத்தைக் கைவிடலாம். இதற்கு முற்றிலும் மாறாக, ஆரம்பத்தில் ரப்பர் சூப்பான் பயன்படுத்திய குழந்தைகளில் பாதிப் பேர்கள், 3-லிருந்து 6 மாதங்களுக்குள்ளும், மீதி பாதிப்பேர்களில் அநேகமாக எல்லாக் குழந்தைகளுமே 1 அல்லது 2 வயதிற்குள்ளும், ரப்பர் சூப்பான் பழக்கத்தைக் கைவிட்டு விடுகின்றன. இது இரண்டு பழக்கங்களுக்கு மிடையேயுள்ள ஒரு பெரிய வேற்றுமையாகும்.

ரப்பர் சூப்பானைச் சப்புவதால், கட்டைவிரலைச் சப்புவதில் ஏற்படுமளவுக்குப் பற்கள் முன்னுக்கோ, பின்னுக்கோ அதிகமாகத் தள்ளப்படுவதில்லை. ரப்பர் சூப்பான் பழக்கத்தை ஏன் குழந்தைகள் கட்டை விரலைச் சப்பும் பழக்கத்தைவிட மிக முன்னதாகவே கைவிடுகின்றது என்பதற்குக் கீழே கொடுக்கப்பட்டிருப்பதும் ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும். குழந்தைக்குச் சப்பும் ஆர்வம் முதல் 3 அல்லது 4 மாதங்களில் தான் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் 3 மாதங்களுக்குள், குழந்தையால் விரலை வாயினுள் சரியாக எடுத்துச் செல்லமுடியாமலும் இருக்கலாம்; அல்லது விரலை அதிக நேரம் வாயினில் வைத்துக்கொண்டு இருக்க முடியாமலும் இருக்கலாம். ஆகையால் அது சரியாக விரலைச் சப்ப பழகிக்கொண்ட பின்னர், அதிக நாட்களுக்கு, முதலில் சப்பப் பழகிக் கொள்ளாத நாட்களையும் சரிக்கட்டும் வகையில், தொடர்ந்து

Koviloor Digital Library

விரல் சப்ப விரும்புகிறது. ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்குப் பின்னரும், ஆரம்பத்திலிருந்தே ரப்பர் சூப்பான் கொடுக்கப்படும் குழந்தை, ரப்பர் சூப்பானைத் தனக்கு விருப்பமுள்ள வரையிலும் அதிக நேரம் சப்ப முடிகிறது. இதனால் சப்பும் ஆர்வம் அதிகமாக இருக்கும் முதல் 3 அல்லது 4 திங்கள்களிலேயே, குழந்தையின் இந்த ஆர்வம் நிறைவேற்றப் பெறுகிறது.

ஆனால், குழந்தையின் வாயில் ரப்பர் சூப்பான் வைத்திருப்பது, தாய்க்கு அருவருப்பாகக் காணப்பட்டால், அதனைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. இல்லாவிடில் தாய்-குழந்தை ஆகியவர்களுக்கிடையே உள்ள உணர்ச்சிகள் பாதிக்கப்படும். குழந்தைக்கு ரப்பர் சூப்பான் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம் எனக் கருதி, ஆனால் அக்கம்பக்கத்திலுள்ளவர்கள் என்ன சொல்லுவார்களோ என்று எண்ணி வருத்தப்பட்டால், குழந்தைக்கு ரப்பர் சூப்பான் கொடுப்பதுதான் நவீன நாகரிக முறை என்று அவர்களுக்குத் தாய் சொல்லலாம். அல்லது ரப்பர் சூப்பான் கொடுக்கப்படுவது தன்னுடைய குழந்தைக்கே தவிர, பிற குழந்தைகளுக்கு அல்ல என்றும் சுட்டிக்காட்டலாம்.

330. **ரப்பர் சூப்பானை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?** : முக்கியமாக வயிற்று வலிக்காக மட்டும் ரப்பர் சூப்பானைப் பயன்படுத்தினால், குழந்தை வயிற்று வலியினால் அவதியுறும் நேரத்தில் மட்டும், அதனைப் பயன்படுத்தினால் போதும். அநேக குழந்தைகளுக்கு 3 திங்கள்களுக்குள் வயிற்றுவலி நின்றுவிடுகிறது.

கட்டைவிரலைச் சப்புவதைத் தடுக்க எப்படி ரப்பர் சூப்பானைப் பயன்படுத்துவது? முதலாவதாக, அநேக குழந்தைகள், பெரும்பாலும் கட்டைவிரலைச் சப்புவதே இல்லை. அல்லது எப்பொழுதாவது சற்று நேரம் விரலைச் சப்பலாம். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு (வயிற்றுவலி இருந்தால் ஒழிய) ரப்பர் சூப்பான் கொடுக்கவேண்டியதில்லை. மாறாகக் குழந்தை எந்தெந்தச் செய்கைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் காட்டிலும் எதை எதைச் செய்ய முயலுகிறது என்பதுதான் முக்கியம். உணவிற்குப் பிறகு, குழந்தை விரலை வாயில் வைக்க முயன்று அதில் வெற்றியடைந்த பின்னர், அதிக நேரம் விரலைச் சப்பினால், இது ரப்பர் சூப்பான் கொடுக்க ஆரம்பிக்க ஒரு நல்ல காரணமாகும்.

எந்த வயதில் ஆரம்பிப்பது? ஒரு குழந்தை கட்டைவிரலைச் சப்பப் பழகிச் சில வாரங்களோ அல்லது திங்கள்களோ ஆகிவிட்டிருந்தால், அதன் பின்னர், அது ரப்பர் சூப்பானை வைத்துக் கொள்ளப் பெரும்பாலும் மறுத்துவிடலாம். ஏனெனில் இதற்குள்ளாகக் குழந்தை கட்டைவிரலைச் சப்பும்போது, விரலிலும், வாயிலும் ஏற்படும் ஒருவகை உணர்ச்சியை அனுபவிக்கக் கற்றுக் கொண்டு விடுகிறது. ஆகையால், ரப்பர் சூப்பானைப் பயன்படுத்த

Koviloor Digital Library

விரும்பினால், குழந்தை பிறந்த சில நாட்களுக்குள்ளாகவே, அதனைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்துவிடுவது நல்லது.

ஒரு நாளில் எந்தெந்த வேளைகளில் கொடுக்கவேண்டும்? குழந்தை விரல், துணி அல்லது வேறு எந்தப் பொருளாவது அருகிலிருந்து சப்புவதற்குக் கிடைக்குமா என்று வாயினால் தேடித்தவிக்கும்போது ரப்பர் சூப்பானைக் கொடுக்கலாம். முதல் சில திங்கள்களில், குழந்தை உணவுக்குச் சற்று முன்னரும், பின்னரும் தவிர மற்ற வேளைகளில் அவ்வளவாக விழித்துக்கொண்டிருப்பதில்லை. ஆகையால், சாதாரணமாக விழித்துக்கொண்டிருக்கும் இந்த வேளைகளிலும் ரப்பர் சூப்பானைக் கொடுக்கலாம். உணவு வேளைகளுக்கிடையில் குழந்தை விழித்திருந்தாலும் ரப்பர் சூப்பானைக்கொடுக்கலாம். அதாவது முதல் 3 திங்கள்களுக்குள் எவ்வளவு அதிகமாக ரப்பர் சூப்பானைக் கொடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு அதிகமாகக் கொடுத்தால், குழந்தை சப்பும் ஆர்வத்தை நிறைவு செய்துகொண்டு எவ்வளவு விரைவில் முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் இந்தப் பழக்கத்தைக் கைவிட்டுவிடும்.

குழந்தை தூங்க ஆரம்பித்தவுடன், அதன் வாயிலிருந்து ரப்பர் சூப்பானை அகற்றிவிட வேண்டும். இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று தூங்கும்போதும் வாயில் ரப்பர் சூப்பானை வைத்துக் கொண்டே தூங்கப் பழகிவிடும் குழந்தை, சூப்பான் கீழே நழுவி விழுந்துவிட்டால், மீண்டும் சூப்பானை வாயில் வைத்துக்கொள்ளும் வரையில், விழித்துக்கொண்டு அழுது கொண்டு இருக்கும். ஒரு இரவில், இதுபோல பல தடவைகள் சூப்பான் நழுவி விழக்கூடும். மேலும் குழந்தை கவிழ்ந்து படுக்க ஆரம்பித்த பின்னர் ரப்பர் சூப்பான் அடிக்கடி வாயிலிருந்து விழுந்து விடக்கூடுமாகையால், இது தாய்க்கு ஒரு பெரிய தொல்லையாக அமையும். மற்றொரு காரணம், சூப்பானுடனேயே தூங்கப் பழகிவிட்ட குழந்தை, நாளடைவில் சூப்பான் இல்லாவிடில், எவ்வளவு களைப்புற்றிருந்தாலும் தூக்கமே பிடிக்காமல் அவதியுறும். இதனால், இந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்தவும் குழந்தைக்கு அதிக நாட்கள் தேவைப்படும்.

331. ரப்பர் சூப்பான் பழக்கத்தைக் கைவிடுதல் : குழந்தை எப்பொழுது ரப்பர் சூப்பான் பழக்கத்தைக் கைவிடுகிறது? 3-ல் இருந்து 6 மாதத்திற்குள் குழந்தைக்கு ரப்பர் சூப்பான் விரும்பும் ஆர்வம் மிகவாகக் குறைந்து விடுகிறது என்று பல தாய்மார்கள் கருதுகின்றனர். இதில், சில குழந்தைகள் சூப்பானைத் துப்பிக் கூடவிடுகின்றன ; மீண்டும் வைத்துக்கொள்ளவும் மறுக்கின்றன. ஆகையால், குழந்தை சூப்பானில் அவ்வளவாக அக்கறை செலுத்தாதபோது, பெற்றோர்களும் அதைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதைப் படிப்படியாக நிறுத்திவிடுவது நல்லது. ஆனால், குழந்தை சூப்பானை விரும்பும் வேளையில், அதனை அதற்குக் கொடுக்கவும் தயங்கக் கூடாது.

Koviloor Digital Library

பெரும்பாலான குழந்தைகள், 6 திங்கள்களுக்குள் ரப்பர் சூப்பானை விட்டுவிட விருப்பமுடையவைகளாக இருந்த போதிலும், சில குழந்தைகள் ஒரு வயது முடிவு வரையிலும், வேறு சில குழந்தைகள் 2 வயது முடிவு வரையிலும் கூட ரப்பர் சூப்பானை விட்டுவிடத் தயாராக இருப்பதில்லை. ஆனால் வெகு சில குழந்தைகள்தான் 2 வயதுக்குப் பிறகும், சூப்பானைப் பயன் படுத்த விரும்புகின்றன. அத்தகைய குழந்தைகளிடமிருந்து முரட்டுத்தனமாக ரப்பர் சூப்பானை அகற்றிவிடுவது தவறு. சூப்பானுக்காகக் குழந்தை கெஞ்சும்போது அது காணமற்போய் விட்டதாகத் தாய் குழந்தையை ஏமாற்றக்கூடாது. குழந்தையை இதற்காகக் கேலியும் கிண்டலும் செய்யவும் கூடாது. ஆகையால், அந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிடுவது எவ்வளவு நல்லது என்று குழந் தைக்கு விளக்கிக் காட்டி, அதனை அந்தக் குழந்தை தானாக வளர வளர விட்டுவிடும்படிச் செய்யவேண்டும்.

332. ரப்பர் சூப்பான் பயன்படுத்துபவருக்குச் சில முன்னெச்சரிக் கைக் குறிப்புக்கள் : வெளியில் பொது இடங்களுக்குப் பெரிய குழந் தையை ரப்பர் சூப்பானுடன் அழைத்துச் செல்ல வெட்கப்படும் பெற்றோர், ஆரம்பத்திலிருந்தே வெளியில் போகும்போது மட்டும் சூப்பான் எடுத்துக்கொண்டு போகாமல், குழந்தையைப் பழக்கப் படுத்தவேண்டும்.

குழந்தை இரவிலும் சூப்பானுடன் தூங்கப் பழகிவிட் டிருந்தால், தூக்கத்தில் சூப்பான் வாயிலிருந்து நழுவிவிடும்போது, அழாமல் இருப்பதற்கு, குழந்தையின் தொட்டிலிலேயே இரண்டு மூன்று சூப்பான்களைப் போட்டுவைக்கவேண்டும். அப்பொழுது குழந்தை தானாகவே ஏதாவது ஒரு சூப்பானைத் தேடி எடுத்துக் கொள்ளும்.

எப்படி இருந்தபோதிலும், ரப்பர் சூப்பானுடன் பழகிவிட்ட குழந்தைக்கு, வீட்டில் பல சூப்பான்களை எப்பொழுதும் தயாராக வைத்துக்கொள்வது நல்லது. குழந்தைக்குப் பற்கள் முளைத்த பின்னர், அச்சி குத்தப்பட்ட ரப்பர் சூப்பானாக இருந்தால், அதனைப் பற்களால் கடித்து இழுத்து, அதன் பிளாஸ்டிக் வில்லையிலிருந்து தனியாக அகற்றி விடுகிறது. அல்லது ரப்பர் சூப்பானின் துண்டு துணுக்குகளை மென்று தின்ன ஆரம்பித்து விடுகிறது. இந்தத் துண்டுகளைத் தவறான முறையில் குழந்தை விழுங்கிவிட்டால், அவை குழந்தையின் தொண்டையில் அடைத்துக்கொள்ளக் கூடும். ஆகையால், ரப்பர் சூப்பான், பழையதாக ஆரம்பித்தவுட னேயே, புதியவைகளை வாங்கிவிடவேண்டும்.

சில சூப்பான்கள் மிகவும் நீளமாக இருந்தால், அவை குழந் தையின் தொண்டையில் இடிக்கக்கூடுமாகையால் குட்டையான சூப்பான்களை வாங்குவது நல்லது.

Koviloor Digital Library

நோய்த் தடுப்பு ஊசிகள்

333. குறிப்புப் புத்தகம் வைத்துக்கொள்ளுதல்: குழந்தைகளுக்கு அவ்வப்போது போடப்படும் நோய்த் தடுப்பு ஊசிகள், கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் ஆகியவை பற்றிய விவரங்கள் அடங்கிய குறிப்புப் புத்தகத்தை, ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரும் வைத்துக் காப்பாற்றி வருவது மிகவும் நல்ல பழக்கமாகும். குடும்பம் வெளியூர்களுக்குச் செல்ல நேரிட்டாலும், அதனை உடன் எடுத்துச் செல்ல வசதியாக இருக்கும். இடம் விட்டு இடம் மாறும் போதும், குழந்தையை வெவ்வேறு டாக்டர்களிடம் காட்ட வேண்டி நேரிடும்போதும், அந்தப் புத்தகம் பெரிதும் பயன்படுவதாக இருக்கும். குழந்தைக்கு எத்தகைய தடுப்பு ஊசிகள் போடப்பட்டன என்ற விவரத்தை, டாக்டரிடம் தொலைபேசியின் மூலம் பேசியோ, அல்லது கடிதம் மூலம் எழுதியோ எல்லா நேரங்களிலும் தெரிந்துகொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படாது. குறிப்பாக எதிர்பாராத தொல்லைகள் ஏற்படும் நெருக்கடி நேரங்களில், டாக்டரைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்க இயலாமற் போகும். குழந்தையை வீட்டை விட்டு வெளியூருக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது, குழந்தைக்குக் காயம் ஒன்று ஏற்பட்டு, 'டெடனஸ்' (Tetanus) என்னும் நோய் தொற்றுமலிருக்கத் தடுப்பு ஊசி போடவேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். குழந்தையைப் பார்க்கும் டாக்டர், குழந்தைக்கு முன்பே 'டெடனஸ்' நோய்த் தடுப்பு ஊசி போடப்பட்டிருக்கிறதா என்ற விவரத்தை அறிந்து கொண்டு ஆவன செய்வதற்கு இத்தகைய குறிப்புப் புத்தகம் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.

ஆப்பான் இ

334. தொண்டைக் கட்டு நோய் (டிப்டீரியா), கக்குவான் இருமல் (Pertussis--Whooping Cough) டெடனஸ் (Tetanus) நோய்த் தடுப்பு ஊசிகள், டி. பி. டி. தடுப்பு ஊசிகள் (D. P. T. Shots): தொண்டைக் கட்டு நோய், கக்குவான் இருமல், டெடனஸ் என்ற மூன்றுவித நோய்களையும் தடுக்க, மூன்றுவித மருந்துகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, ஒரே தடவையில் ஒரே ஊசியின் மூலம் உடலுக்குள் செலுத்துவர். குழந்தை பிறந்து ஒரு திங்கள் முடிவு பெறும் ஆரம்ப நிலையிலேயே, குழந்தைக்கு இத்தகைய ஊசி போடப்படவேண்டும். இந்த ஊசியை ஒரு திங்களுக்கு ஒரு முறையாக மூன்று முறைகள் குழந்தைக்குப் போடவேண்டும். ஊசிகள் போடுவதற்கு இடையிலுள்ள கால அளவு ஒரு திங்களுக்குமேல் சற்று நீண்டாலும் தவறில்லை. மூன்று முறை குத்தப்படும் இந்த ஊசிகளால் பொதுவாக, அந்த மூன்று நோய்களும் வராமல்,

Koviloor Digital Library

அதிகப் பாதுகாப்பு ஏற்படுகிறது. சில திங்கள்கள் செல்லச் செல்ல பாதுகாப்பு குறைய ஆரம்பிப்பதால், ஓராண்டு முடிவில், அல்லது ஒன்றரை ஆண்டு முடிவில், மற்றொரு முறை இந்த ஊசியையே குத்திப் பாதுகாப்பை மீண்டும் அதிகமாக்க வேண்டும். பிறகு 4 ஆண்டு முடிவிலும் ஒரு முறை இந்த ஊசியைப் போட்டு இந்த நோய்கள் வராமல், பாதுகாப்புச் சக்தியைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மூன்றுவித மருந்துகளையும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஊசியின் மூலம் போடுவதால், (முக்கியமாகக் கக்குவான் இருமலைத் தடுக்கக் கொடுக்கப்படும் மருந்தால்) காய்ச்சல், பசியின்மை, ஊசிபோட்ட இடத்தைச் சுற்றிலும் வேதனை போன்ற விளைவுகள், ஊசிபோட்ட 3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்குள் பொதுவாக ஆரம்பிக்கும். இந்த விளைவுகளைப் போக்கிக்கொள்ள, டாக்டரிடம் மருந்து பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும். மருந்து சாப்பிட்ட மறுநாள் குழந்தை சற்று நலமடைந்து காணப்பெறும். இதற்குப் பிறகும் குழந்தை காய்ச்சலோடு காணப்பட்டால், அதற்குக் காரணம் நோய்த் தடுப்பு ஊசியாக இருக்காது; புதியதொரு தொற்றுநோய் பற்றியதாகத் தானிருக்கும். இத்தகைய ஊசிகள் இருமலையோ சளியையோ உண்டாக்குவன அல்ல.

குழந்தைக்குச் சளி அல்லது வேறு தொற்றுநோய் ஏதாகிலும் இருந்தால், பொதுவாக இந்த ஊசியைக் குத்தக்கூடாது. மேலும், நாட்டில் இளம்பிள்ளை வாதம் (Poliomyelitis) பெருவாரியாகப் பரவியிருக்கும் காலத்திலும், ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இந்த ஊசியைக் குத்தக் கூடாது. ஏனெனில், குழந்தைக்கு உள்ள இளம்பிள்ளைவாத நோயைத் தடுக்கும் சக்தி, இந்த ஊசியால் தற்காலிகமாகக் குறைந்து விடுகிறது. ஆனால் ஒரு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைக்கு இந்த ஊசியைப் போடுவதில் தவறில்லை. குழந்தைக்கு ஊசி குத்தப்பட்ட இடம், பல திங்கள்கள் வரையிலும், கடினமான கட்டிபோல் அழுத்தமாக இருக்கும். அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

335. கக்குவான் இருமல் தடுப்பு ஊசி மருந்து: [Pertussis (Whooping Cough) Vaccine]: டி.பி.டி. தடுப்பு ஊசி மருந்தில் (D. P. T. Inoculations) கலக்கப்படும் மருந்துகளில், கக்குவான் இருமலைத் தடுக்கும் மருந்து வகையும் ஒன்றாகும். இந்த மருந்து கொல்லப்பட்ட கக்குவான் இருமல் கிருமிகளிலிருந்து செய்யப்படுவதாகும். இந்த மருந்து கக்குவான் இருமல் வராமல் தடுப்பதற்கான முழுப் பாதுகாப்பையும் தராமல் போகலாம்; ஆனால், இந்தத் தடுப்பு ஊசி போடப்பட்ட குழந்தைக்குக் கக்குவான் இருமல் வந்தாலும், அது அதிக அளவில் பாதிக்கக் கூடியதாக இருக்காது. கக்குவான் இருமல் குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய ஒரு நோயாகும். ஆகையால்தான் தடுப்பு ஊசிகள் குழந்தைகளின் மிக ஆரம்ப நாட்களிலிருந்தே போடப்படுகின்றன.

Koviloor Digital Library

சில வேளைகளில் குழந்தைக்கு இந்த நோய் வராமல் தடுக்க, இந்த மருந்தை இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள்கூட குத்த வேண்டி நேரிடலாம். ஆகையால், இந்த நோய் தொற்றக்கூடிய சூழ்நிலையில் இருக்கும் குழந்தைக்கு முதல் ஒரு ஊசி போடுவத னாலேயே ஒரு பயனும் ஏற்படுவதில்லை.

336. தொண்டைக்கட்டு நோய்த் தடுப்பு ஊசி மருந்து: (Diphtheria Toxoid): டி. பி. டி. தடுப்பு ஊசியில் (D. P. T. Shot) கலக் கப்படும் மருந்துகளில் இதுவும் ஒன்று. தொண்டைக்கட்டு நோய்க் (டிப்திரியா) கிருமிகளிடத்திலுள்ள நஞ்சுடைப் பகுதியை எடுத்து, அதை நஞ்சற்றதாக ஆக்கி, அதிலிருந்து இந்த மருந்து செய்யப்படுகிறது. இந்தத் தடுப்பு ஊசி மருந்து போடப்படும் போது, குழந்தையின் உடல், தொண்டைக்கட்டு நோயைத் தடுக் கும் அளவுக்குப் பாதுகாப்புச் சக்தியைப் பெறுகிறது. ஆகையால் தான் குழந்தை பிறந்த ஆரம்ப நாட்களில் மூன்று முறையும், ஓராண்டிற்குப் பிறகு ஒரு முறையும், பிறகு ஒவ்வொரு 3 ஆண்டு களுக்கு ஒரு முறையும் இந்தத் தடுப்பு ஊசி மருந்து குழந்தைக் குப் போடப்படவேண்டும் என்று வலியுறுத்தப்படுகிறது. இப் படிப்பட்ட முறைகளால், குழந்தை, 'டிப்திரியா' என்னும் தொண்டைக்கட்டு நோய்க்கு ஆட்படாமல், உறுதியாகப் பாது காக்கப்படுகிறது.

337. டெடனஸ் தடுப்பு ஊசி மருந்து: (Tetanus toxoid): டி. பி. டி. தடுப்பு ஊசியில் (D. P. T. Shot) கலக்கப்படும் மருந்து களில், இது மூன்றாவது வகையான மருந்தாகும். டெடனஸ் நோய்க் கிருமிகள் நஞ்சுடைய பகுதி எடுக்கப்பட்டு, அது நஞ்சற்ற பகுதியாக ஆக்கப்பட்டு, அதிலிருந்து இந்த மருந்து செய்யப்படு கிறது. இத்தகைய ஊசிகள் பல போடப்பட்ட பிறகு, குழந்தை யின் உடல், டெடனஸ் நோயைத் தடுக்கும் அளவுக்குப் பாதுகாப் புச் சக்தியைப் பெறுகிறது. டெடனஸ்-ஆன்டி-டாக்சின் (Tetanus antitoxin) என்னும் மருந்திலிருந்து இது வேற்றுமையுடையது. ஏனெனில் ஆன்டி-டாக்சின் உடனடியாகப் பாதுகாப்பு அளித் தாலும், தற்காலிகமான பாதுகாப்புதான் அளிக்கிறது.

டெடனஸ் அல்லது தாடைகள் இறுக்கம் (Lockjaw) ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய தொற்றுநோயாகும். அது சில சமயங்களில் காயத்தின் வழியாக உடலுக்குள் புகுந்துவிடும். இந்த நோய்க் கிருமிகள் பெரும்பாலும் மண்ணிலும், குதிரைச் சாணம் மாட்டுச் சாணம் முதலியவைகள் கிடக்கும் இடங்களிலும் காணப்படும். நகர்ப்புறங்களின் தெருக்களில் இந்த நோய்க் கிருமிகள் சாதாரண மாகத் தென்படும். ஆழமான புண்களில் இந்த டெடனஸ் நோய்க் கிருமிகள் எளிதாகப் புகுந்து கொள்ளும்.

இந்த நாட்களில், டெடனஸ் தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொண் டுள்ள குழந்தைக்கு ஆபத்து தரும் பலமான காயம் ஒன்று ஏற்பட் டால், டெடனஸ் நோய் வராமல் தடுக்கும் பாதுகாப்புச் சக்தியை

Koviloor Digital Library

அறிகப்படுத்த. டாக்டர், மற்றொரு தடுப்பு ஊசியைப் போடுவார். ஏற்கெனவே குழந்தைக்குத் தடுப்பு ஊசி போடப்படவில்லை என்று டாக்டர் அறிந்தால், குதிரையின் இரத்தத்திலிருந்து மருந்தாக வடிக்கப்படும் ஊன் நீரை (Horse serum) அதாவது ஆன்டி-டாக்சின் மருந்தைப் பாதுகாப்புக்காகக் கொடுப்பார். இதனால்தான் வெளியூருக்குக் குழந்தையை எடுத்துச் செல்லும்போது, குழந்தைக்குப் போடப்பட்ட தடுப்பு ஊசிகள் பற்றிய விவரங்கள் அடங்கிய குறிப்புப் புத்தகத்தையும் உடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்று வலியுறுத்திச் சொல்லப்படுகிறது.

இரண்டாவது முறையாக டெடனஸ் தடுப்பு ஊசி போடப்படும்போதுதான், குழந்தையின் உடற் பாதுகாப்புச் சக்தி தேவையான அளவு உயர்ந்த நிலையை அடைகிறது. ஆபத்தான காயம் ஏற்படும்போது, டெடனஸ் தடுப்பு ஊசி போடுதலை முதன் முதலாக ஆரம்பிப்பது அவ்வளவு பலன் தருவதாக இருக்காது. ஆகவேதான் குழந்தைக்கு உடனடியாகப் பாதுகாப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கக் குதிரையின் ஊன்நீரைச் (Serum) செலுத்தவேண்டியிருக்கிறது.

ஆரம்பத்தில் தடுப்பு ஊசிகள் போடப்பட்டதற்குப் பிறகு, பாதுகாப்புச் சக்தியை உயர்த்த, ஓராண்டு காலம் கழித்து மற்றொரு ஊசி போடவேண்டும்; பின்னர் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை வீதம் போட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும். குழந்தைக்கு எப்பொழுதாவது ஆபத்தான காயம் ஏற்பட்டால், அப்பொழுது ஒரு முறை இந்தத் தடுப்பு ஊசியைப் போடவேண்டும். இது அக் குழந்தையின் உடற் பாதுகாப்புச் சக்தியை மேலும் நல்லதொரு நிலைக்கு வளர்க்கப் பெரிதும் பயன்படும்.

334. டெடனஸ் ஆன்டி டாக்சின் (Tetanus Anti-Toxin) என்னும் டெடனஸ் நோயின் மற்றொரு வகைத் தடுப்பு ஊசி மருந்து (Horse-Serum-குதிரையின் ஊன் நீர்) : டெடனஸ் டாக்ஸாய்டு மருந்து கண்டு பிடிப்பதற்குப் பல நாட்களுக்கு முன்பே, இந்த மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த மருந்தைத் தயாரிக்க, டெடனஸ் நோய்க் கிருமிகள் முதலில் ஒரு குதிரையின் உடலில் ஊசியின் மூலம் ஏற்றப்படுகின்றன. அப்பொழுது இந்த நோயைத் தடுக்கும் பாதுகாப்புச் சக்தி குதிரையின் இரத்தத்தில் ஏற்படுகிறது. இத்தகைய பாதுகாப்புச் சக்தி நிறைந்த குதிரையின் இரத்த ஊன் நீர்தான் (Serum) டெடனஸ் ஆன்டி டாக்சின் என்னும் தடுப்பு ஊசி மருந்தாகும். இந்த மருந்தை ஆபத்தான காயம் ஏற்பட்டவர்களுக்கு ஊசியின் மூலம் போடலாம். ஆனால், இந்த மருந்தினால் ஏற்படும் பாதுகாப்புச் சக்தி சில வாரங்களுக்கு மேல் நீடிப்பதில்லை. மேலும் இந்த ஊசியினால், ஓரிரண்டு வாரங்களுக்குப் பின்னால் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். சிலருக்கு இந்த மருந்து ஒத்துக்கொள்ளாமலும் போகலாம்.

Koviloor Digital Library

வீட்டுக்குள் குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய சிறு காயங்களுக்கு இந்த மருந்து தேவையில்லை.

339. **பெரியம்மையைத் தடுக்க அம்மை குத்திக் கொள்ளுதல் (Vaccination against smallpox):** பெரியம்மை என்பது ஒரு கொடிய நோயாகும். அம்மைக் குத்திக் கொள்ளுவதால் இந்த நோய் நிச்சயமாகத் தடுக்கப்படுகிறது. ஆகையால் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு வயதுக்குள் அவசியமாக அம்மை குத்த வேண்டும். அம்மை குத்தும் மருந்தில் (அதாவது அம்மைப் பாலில்-Vaccine) பசுவிற்கு வரும் அம்மையின் நோய்க் கிருமிகள் இருக்கின்றன. இந்த அம்மைப் பாலைக் குத்தியவுடன் குழந்தைக்கு ஏற்படும் விளைவுகள், பசுவிற்கு ஏற்படும் அம்மை நோயைப் போன்றதாகும். பசுவின் அம்மை ஆபத்தில்லாததாகும். இத்தகைய ஆபத்தில்லாத பசுவின் அம்மைதான், குழந்தையைக் கொடிய நோயாகிய பெரியம்மை வராமல் தடுத்துக் காப்பாற்றுகின்றது.

ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைக்கு எக்ஸிமா (Eczema) எனப்படும் நீர்க்கசியும் புண், சொறி சிரங்கு முதலிய நோய்கள் இருந்தாலும், அல்லது குழந்தை மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டு வலிவிழந்து இருந்தாலும், அப்பொழுது அம்மை குத்தக் கூடாது. அதே போல குழந்தைக்கோ, அல்லது வீட்டில் மற்றவர்க்கோ சளி முதலிய கோளாறுகள் இருக்கும் போதும், மிகுந்த வெப்பக் காலத்திலும் குழந்தைக்கு அம்மை குத்தாமல் இருப்பது நல்லது. வீட்டில் அம்மை குத்தப்படாத மற்றொரு குழந்தைக்கு 'எக்சிமா' புண் இருந்தால், வீட்டிலுள்ள மற்றக் குழந்தைகளுக்குச் சில நாட்கள் சென்ற பின்னர்தான் அம்மை குத்த வேண்டும். முதல் ஆண்டு நிறைவிற்குள் முதல் தடவை அம்மை குத்திய பின்னர், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், 5 ஆண்டிற்கொருமுறை கட்டாயமாக மீண்டும் அம்மை குத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஆனால் அண்மையில் உள்ள வீடுகளில், பெரிய அம்மை இருந்தால், உடனே யாவர்க்கும் அம்மை குத்தி விடவேண்டும்.

அம்மை குத்த, டாக்டர், அம்மைப் பாலை முதலில் ஒரு சொட்டு அளவு குழந்தையின் தோலின் மேல் வைத்துப் பிறகு அந்த மருந்தின் மேல் ஒரு சிறு ஊசியால் பலமுறை குத்துவார். அம்மை குத்திய உடன் குழந்தைக்கு ஒரு விளைவும் ஏற்படுவதில்லை. 3 நாட்கள் கழித்து, அம்மைக் குத்திய இடத்தில் ஒரு சிறு சிவந்த பருக்கொப்பளம் தோன்றி, அது இரண்டு நாட்களில் வெண்மையான கொப்பளமாக மாறிவிடுகிறது. இந்த வெண்மையான கொப்புளம் படிப்படியாகப் பெரியதாகி, அதைச் சுற்றிலும் உள்ள தோலும் சிவந்து காணப்படுகிறது. 8 அல்லது 9-ஆவது நாளில்தான் குழந்தைக்கு அதிகத் தொந்தரவு ஏற்படுகிறது; குத்தப்பட்ட அம்மைப் புண் சாதாரணமான நிலையில் ஒரு புதுக் காசு அளவுடையதாகக் காணப்படும். புண் சற்றுக் கடுமையான

Koviloor Digital Library

தாக ஆகும்போது சிவந்த பாகமும் கொப்புளமும் சேர்ந்து ஒரு காலணு அளவிற்குப் பரந்து காணப்படும். அம்மை குத்தலினால் ஏற்படும் விளைவு சாதாரணமாக இருக்கும்போது, குழந்தையிடம் தொல்லைதரும் விளைவுகள் எதுவும் காணப்படமாட்டா. அது சற்றுக் கடுமையானதாக மாறும்போது, குழந்தை நோக்காடு, பசியின்மை, காய்ச்சல் போன்ற விளைவுகளைக்கொண்டதாக இருக்கும். ஒரு வாரங்கழித்துக் குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு வெளியூருக்குப் பிரயாணம் செல்லவேண்டிய அவசியமோ, தாம் அதிகமான வேலைகளை மேற்கொள்ளவேண்டிய அவசியமோ ஏற்படும் போல் இருந்தால், அப்பொழுது குழந்தைக்கு அம்மைக் குத்தக் கூடாது.

அம்மை குத்தலினால் ஏற்படும் எதிர் விளைவு உச்சக்கட்டத்தை அடைந்ததற்குப் பிறகு, அம்மைப்புண் உலரத் தலைப்படுகிறது. அந்தப் புண்ணுள்ள இடம் அழுத்தமாகவும், பழுப்பு நிறப் பொருக்குகள் அமைந்ததாகவும் மாறும். அந்தப் பொருக்குகள் கீழே உதிர்ந்து விழப் பல வாரங்கள் பிடிக்கும்.

அம்மைப் புண்ணைக் காற்றுப்படாமல் அழுத்தமான பொருள்களால் மூடிவைக்க முயலக்கூடாது. குழந்தை, புண்ணைப் பிறாண்டாமலிருந்தால் எப்பொழுதும் காற்றுப் படும்படி அதனைத் திறந்தபடி வைத்தல் நலம். மெல்லிய துணியால் வேண்டுமானால் அதனை மூடி வைக்கலாம். குழந்தை புண்ணை அடிக்கடி பிறாண்டிக் கொண்டே இருக்குமானால், தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட சதுர வடிவமான மெல்லிய துணியைச் சட்டையின் உட்பக்கத்தில் குண்டூசியினால் தைத்து, அது புண்ணின்மேல் படும்படி விடலாம். அம்மைக் குத்து தொடையிலே வைக்கப்பட்டிருந்தால், அந்தப்புண்ணின் மேல் தூய்மை செய்யப்பட்ட மெல்லிய துணியை வைத்து, இரண்டு சிறிய பிளாஸ்திரித் துண்டுகளை அதன்மேல் குறுக்கேயும் நெடுக்கேயுமாக ஒட்டவேண்டும். புண்ணின்மேல் படும்படி தொடையைச் சுற்றியோ அல்லது கையைச் சுற்றியோ பிளாஸ்திரி போடக்கூடாது. அப்படிப் போடுவதன் மூலம் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படக்கூடும்.

அம்மை குத்தைப் பொறுத்த வரையில் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு எவ்விதக் கவலையும் படவேண்டியதில்லை. வெள்ளைக் கொப்புளம் வெளிவரத் தலைப்பட்ட பிறகு, குழந்தையைத் தொட்டியில் வைத்துக் குளிப்பாட்டக் கூடாது. வெள்ளைக் கொப்புளம் எழுந்து, அது படிந்து, பழுப்புப் பொருக்குகள் கீழே உதிர்ந்து விழுகிற வரையில், சோப்பில் தோய்த்தெடுத்த ஈரத் துணியால், குழந்தையைத் துடைத்துத் தூய்மைப் படுத்துவது நல்லது.

அம்மை குத்தலினால் பொதுவாக மிகக் கடுமையான பின் விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. அப்படியே ஏற்பட்டாலும் மிகச் சிக்கலான நிலைமைகளுக்குச் சில நேரங்களில்தான் கொண்டுபோய்

Koviloor Digital Library

விடும். என்றாலும், குழந்தையின் கை மிகவும் வீங்கிக் காணப்பட்டாலும், அல்லது காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தாலும் அல்லது பின் விளைவுகள் பத்து நாட்களுக்குப் பிறகும் தொடர்ந்து கொண்டேயிருந்தாலும், தாய் டாக்டரைக் கலந்து கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

அம்மை குத்தியதால் எந்த ஒரு விளைவும் ஏற்படாமலிருந்தால், அதனைக் கொண்டு, அந்த மனிதன், நோய்த் தடுப்புச் சக்தியைக் கொண்டிருக்கிறான் என்று கூறிவிடமுடியாது. அது அந்த அம்மை மருந்து வலுவில்லாத ஒன்று என்பதையோ அல்லது அந்த மருந்து தோலுக்குள் சரியாகச் செல்லவில்லை என்பதையோ தான் காட்டும். பின் விளைவு ஏற்படுகிற வரையில், அவசியப்பட்டால், அவன் திரும்பத் திரும்ப அம்மைக் குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மனிதன் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அம்மை குத்திக் கொண்டு, அதனால் வெற்றிகரமான பலன் ஏற்பட்டிருந்தாலும், அவன் மறுமுறையும் அம்மை குத்திக்கொள்வானேயானால், அவன் தோலில் சில மறு விளைவுகள் கட்டாயம் காணப்படும். அவனுடைய அம்மை நோய்த் தடுக்கும் பாதுகாப்புச் சக்திமுழுவதும், அழிந்துபோய் இருக்குமேயானால், புதிய அம்மைக் குத்து, முன்பு ஏற்படுத்தியதைப் போன்றே புதிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அவன், அம்மை நோய்த் தடுக்கும் பாதுகாப்புச் சக்தியைப் பெரும் அளவுக்கு அப்படியே பெற்றிருப்பானேயானால், ஒரு சிறிய பரு ஏற்பட்டு, சில நாட்கள் இருந்து, மேல் எழும்பாமல் அப்படியே பட்டுப்போகும். மருந்தினால் ஒரு விளைவும் ஏற்படாவிட்டால், அம்மை மருந்து வலிவற்றது அல்லது அது தோலுக்குள் சரியாகப் புகவில்லை என்று பொருள் ஏற்படும். அப்படிப்பட்ட நிலையில் மேலும் மேலும் அம்மைக் குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

340. இளம்பிள்ளை வாத நோய்த் தடுப்பு ஊசி மருந்து (Poliomyelitis vaccine) : இளம்பிள்ளை வாத நோயைத் தடுக்கும் பாதுகாப்புச் சக்தி, 'சாக்' தடுப்பு ஊசி மருந்தினால் (Salk vaccine) கிடைக்கப் பெறுகிறது. அந்த ஊசி மருந்து இப்பொழுது எங்கும் கிடைக்கிறது. எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் அந்த ஊசி மருந்து போடப்பட வேண்டியது மிக அவசியமாகும். அந்த மருந்து குழந்தைக்கு இளம்பிள்ளை வாதநோய் வராமல் தடுக்கப் பெரிதும் உதவி செய்கிறது. அந்த ஊசி மருந்தை குழந்தைக்கு எந்த வயதில், எப்பொழுது போடவேண்டும் என்பதை டாக்டரைக் கேட்டால் அவர் தக்க ஆலோசனை கூறுவார்.

இந்த ஊசி மருந்தைப் பெற உலகம் நீண்டகாலமாகக் காத்திருந்தது. எந்தத் தடுப்பு ஊசி மருந்தாக இருந்தாலும் அது அந்த நோய்க் கிருமிகளிலிருந்தே செய்யப்பட வேண்டியதாக நேருகிறது. மேற்சொல்லப்பட்ட ஊசி மருந்து ''வைரஸ்'' எனப்படும் கிருமிகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட வேண்டி யிருக்கிறது. இந்த நோய்க் கிருமிகளை மனித உடலல்லாமல் பிற உயிர்

Koviloor Digital Library

களின் உடல்களிலிருந்து பெறுவது என்பது நீண்ட காலமாகக் கடினமானதாகவே இருந்தது. இறுதியாக ஜான்என்டெர்ஸ் (John Enders), ஃபிரெடெரிக் ராபின்ஸ் (Frederick Robbins), தாமஸ் வெல்லர் (Thomas Weller) என்ற மூன்று டாக்டர்கள்தான் குரங்கு களின் தசை அமைப்புகளில் இந்த நோய்க்கிருமிகளை உற்பத்தி யாக்கலாம் என்று கண்டு பிடித்தார்கள். அப்படி உற்பத்தியாகும் நோய்க் கிருமிகளிலிருந்து இளம்பிள்ளை வாதநோய்த் தடுப்பு ஊசி மருந்தைத் தயாரிக்கலாம் என்பதை டாக்டர் ஜோனஸ் சாக் (Dr. Jonas Salk) என்பவர்தான் கண்டு பிடித்தார். அதனால் தான் இதற்குச் 'சாக்' தடுப்பு ஊசி மருந்து (Salk vaccine) என்ற பெயர் ஏற்படலாயிற்று. (671-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

குழந்தையின் வளர்ச்சி

குழந்தை வளர்ச்சியைக் கவனித்தல்

341. வளர்ச்சியின்போது குழந்தை மனித இன வரலாறு முழுவதையும் ஒவ்வொன்றாகப் பின்பற்றுகிறது: குழந்தை எப்படி வளர்கிறது, எப்படி வளர்ச்சிக்கேற்ற செய்கையில் ஈடுபடுகிறது என்பதைக் கண்டுகொண்டிருப்பதைக் காட்டிலும் வியப்புணர்ச்சி ஊட்டுவது, உலகில் வேறு ஒன்றுமே இல்லை என்னலாம். குழந் தையின் வளர்ச்சி குழந்தை பெரியதாக வளர்வது ஒன்றுதான் என்று முதலில் தாய் எண்ணுகிறாள். பிறகு, குழந்தை ஒவ்வொரு புதுச் செய்கையாகச் செய்ய முற்படும்போது, குழந்தையின் வளர்ச்சி, புதுத் தந்திரங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுவதுதான் என்று தாய் எண்ணக்கூடும். ஆனால், குழந்தையின் ஒவ்வொரு செய் கைக்கும், தாய் எண்ணுவதைக் காட்டிலும் அதிக உட்கருத்து இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் வளரும்போது, உள்ளத் தையும் உடலையும் பொறுத்தவரையிலும், மனித இன வரலாற் றையே ஒவ்வொன்றாக முதலிலிருந்து திரும்பச் செய்து காட்டு கின்றது. எப்படிக் கடலில் முதல் உயிருள்ள பொருள் ஒன்று தோன்றியதோ, அதுபோலவே குழந்தை முதலில் தாயின் கருப் பையில், ஒரு தனி உயிரணுவாகத் (Cell) தோன்றுகிறது. சில வாரங்களுக்குப் பின்னர், தாயின் கருப்பையிலுள்ள பனிநீரில் குழந்தை கிடக்கும்போது, அதற்குக் கடலிலுள்ள மீனைப்போலவே செதில்கள் இருக்கும். குழந்தையின் ஓராண்டு முடிவில், அது தனது கால்களால் தொற்றி ஏற முயலும்போது, பல இலட்சோப

லட்ச ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்த மனித இன மூதாதையினராகிய முதல் விலங்கினத்தை நினைவூட்டுகிறது. கிட்டத்தட்ட இந்தக் காலத்தில்தான் குழந்தை தன் விரல்களைத் திறமையாகவும், திருத்தமாகவும் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்கிறது. நமது மூதாதையர் கைகளை நடப்பதற்கும் பயன்படுத்தாமல், அதைவிட முக்கியமான பயன்தரத்தக்க செயல்களுக்குப் பயன்படுத்தினால் நல்லது என்று அறிந்துகொண்ட காரணத்தினால்தான், அவர்கள் எழுந்து நிற்க ஆரம்பித்தார்கள். குழந்தை 6 வயதுக்குப் பிறகு பெற்றோர்கள் அணைப்பில் வாழ்வதைப் பாதிக்குமேல் விட்டு விடுகிறது. குடும்பத்திற்கு அப்பாலுள்ள வெளியுலகத்தோடு பொருந்தும் வகையில், தன்னைத் தொடர்பு படுத்திக்கொள்வதில் குழந்தை தன் கவனத்தைச் செலுத்துகிறது. வளர்ந்த அக்குழந்தை, விளையாடும்போது விளையாட்டு விதிமுறைகளில் மிகக் கண்டிப்புக் காட்டுகிறது. குழந்தையின் இந்த நிலை, நமது மூதாதையர் காட்டில் தனித்தனிக் குடும்பமாக அலைந்து திரிவதைக் காட்டிலும், ஓரிடத்தில் அனைவரும் ஒரே சமுதாயமாக வாழ விரும்பிய நிலையை நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறது. பிறகு குடும்பத்திலுள்ள வயதான ஒருவரின் தயவிலும், அவரது அதிகாரத்திற்கு அடங்கியும் வாழ்வதை விட்டுவிட்டுத் தம்மைத்தாமே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் பழக்கத்தையும், சட்ட முறைகளுக்கும், ஒழுங்கு முறைகளுக்கும் ஏற்ப ஒருவர்க்கொருவர் ஒத்துழைப்புத் தந்துகொள்ளும் பழக்கத்தையும் அவர்கள் கற்றுக் கொண்டனர்.

ஐந்து வயது வரையிலும் வளரும் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியை மிக நன்கு அறிந்துகொள்ள வேண்டுமானால், ஆர்னால்டு கெசல் (Arnold Gesell), ஃபிரான்ஸிஸ் எல். இல்க (Frances L. Ilg) ஆகிய இருவரும் சேர்ந்து எழுதிய 'இன்றைய பண்பாட்டில் கைக் குழந்தையும் பெரிய குழந்தையும்' (Infant and child in the culture of Today) என்ற நூலைக் கட்டாயம் படிக்கவேண்டும். அவர்கள் நூற்றுக்கணக்கான கைக்குழந்தைகளையும், பெரிய குழந்தைகளையும் ஆராய்ந்து பார்த்து, ஒரு குழந்தை பல்வேறு பருவநிலைகளிலும் என்ன என்ன செய்கிறது என்பதை மட்டுமல்லாமல், அப்படிச் செய்வதன் பொருள் என்ன என்பதையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளார்கள். ஒரு குழந்தையோடு எப்படிப் பழகுவது என்பதற்கான முதற்படி, அந்தக் குழந்தை எப்படி இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்வதுதான். குழந்தையின் வளர்ச்சியில் மிக்க கவனம் செலுத்துபவர்கள், இந்த நூலின் 69-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

312. காலந்தாழ்த்தி வெவ்வேறு வளர்ச்சி நிலைகளை அடையும் குழந்தைகள் : குழந்தை வளரும்போது பல்வேறுவிதமான உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்படுவதைத் தாய் பார்க்கிறாள். குழந்தை

Koviloor Digital Library

விரைவாகப் பல்வேறு வளர்ச்சி நிலைகளை அடையும்போது தாய் பெருமிதம் கொள்கிறாள்; அப்படிப்பட்ட குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தோமே என்று எண்ணிப் பெருமை பெறுகிறாள். குழந்தை தனது புதிய புதிய செய்கைகளில் மகிழ்ச்சியடையும்போது தாய் தனது குழந்தைப் பருவத்தின் மகிழ்ச்சிகரமான பகுதிகளை நினைவுக்குக் கொண்டுவருகிறாள். குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலைகளில் முன்னேற்றத்தின் அறிகுறிகள் இல்லாதபோதும், தனக்குத் தெரிந்த இதரக்குழந்தைகளைப் போல் தன் குழந்தையும் வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலை யடையாத போதும், தாய் மிகவும் வருந்துகிறாள். குழந்தைக்கு ஏதாவது ஒரு சிறு குறைபாடு இருந்தாலும் கூடத் தாய், தன் குழந்தைக்குச் சரியான பராமரிப்பு தன்னால் கொடுக்கப்படுகிறதா என்றும், குழந்தைக்குத் தன்னால் நல்ல பரம்பரை ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்றும், தான் முன்பு செய்த தவறு ஏதேனும் குழந்தையைப் பாதித்திருக்கிறதா என்றும் எண்ணி ஐயுறுகிறாள். தந்தையின் பாபச் செயல்கள் குழந்தையையும் பற்றும் என்று பைபிள் கூறுவதால், பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் அவர்கள் சிறு பிள்ளைகளாக இருக்கும்போதே, அப்படிப்பட்ட சொற்களால் எச்சரிக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

குழந்தையின் காலந்தாழ்வான வளர்ச்சி நிலைகளுக்குப் போதுமான அளவு பராமரிப்பு இன்மை, பரம்பரைக் குறைபாடுகள், பெற்றோரின் பாபச் செயல்கள் ஆகியவை காரணமல்ல.

69-ஆம் பிரிவில் கூறியபடி, ஒவ்வொரு குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலையும் வெவ்வேறு தன்மையானதாக இருக்கும். இந்தத் தன்மைகளில் பல அந்தந்தக் குழந்தைகளின் பரம்பரையைப் பொறுத்ததாகும். எடுத்துக்காட்டாக, விரைவாக நடக்க ஆரம்பித்தல், அல்லது காலந்தாழ்த்தி நடக்க ஆரம்பித்தல், பல் முளைத்தல், பேச ஆரம்பித்தல், விரைவாக அல்லது காலந்தாழ்த்திப் பருவம் அடைதல், நெட்டையாக இருத்தல் அல்லது குட்டையாக இருத்தல் முதலிய தன்மைகள் பரம்பரைப் பண்புகளாகக் குடும்பங்களில் காணப்படும். ஆனால் இந்தத் தன்மைகளெல்லாம் ஒரே குடும்பத்தில் கூடப் பல்வேறு விதமாக மாறிக் காணப்படக்கூடும். அதற்குக் காரணம் ஒவ்வொரு குடும்பமும் கலப்புடைய பல்வேறு பரம்பரைத் தன்மைகளைக் கொண்டிருப்பதேயாகும்.

தசைகளின் வளர்ச்சி அல்லது உடல் வளர்ச்சி: தசைகளின் வளர்ச்சி நிலைதான், குழந்தையின் தலையைத் தூக்குதல், உட்காருதல், தவழுதல், நிற்றல், நடத்தல் போன்ற ஆற்றல்களுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றது. குழந்தைகளின் இச்செய்கைகள் எவ்வப்பொழுது ஏற்படுகின்றன என்று சராசரியாகக் கூறமுடிந்தபோதிலும், இந்த வளர்ச்சி நிலையிலும் குழந்தைக்குக் குழந்தை வேறுபாடுகள் பல காணப்படவே செய்கின்றன.

இந்தத் தசைகளின் வளர்ச்சி நிலை எப்பொழுதாவது வெகு

Koviloor Digital Library

சில அரிய நோய்களால் பாதிக்கப்படக்கூடும். ஆனால், டாக்டர் அவற்றைச் சாதாரணமாகக் கண்டுபிடித்து விடுவார்.

மெதுவான தசைகளின் வளர்ச்சி நிலை உடைய குழந்தைகளில், 10-க்கு 9 குழந்தைகள் சாதாரணமாகக் காணக்கூடிய வேறுபாடுகள் உடையவைதாம்.

அறிவு வளர்ச்சி : தசைகள் அல்லது உடல் வளர்ச்சி நிலையில் குழந்தையிடம் விரைவான முன்னேற்றம் இல்லாவிடில் அதற்குக் காரணம் அதன் குறையறிவுதான் என்று பெற்றோர் கொள்ளக் கூடாது. குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கும், அதன் அறிவுக்கும் எவ்விதத் தொடர்பும் இல்லை என்பதைப் பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். தசைகள் வளர்ச்சி நிலையில் விரைவான முன்னேற்றம் காண்பிக்காத குழந்தைகளில், 10-க்கு 9 குழந்தைகள் நல்ல அறிவு படைத்தவர்களாகவே காட்சி அளிக்கின்றார்கள். குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலை எப்படியிருக்கிறது என்று டாக்டர்கள் சோதனை செய்து பார்க்கும்போது அதன் தசைகளின் வளர்ச்சி நிலையும், அதனைப் பொறுத்த குழந்தையின் ஆற்றல்களும் எப்படியிருக்கின்றன என்றும், குழந்தை எப்படி மற்றவர்களோடு பழகுகிறது என்பதையும் மட்டுமே கண்டறிய முற்படுகின்றார்கள். இத்தகைய சோதனைகள், குழந்தையின் மூளைக்கு ஏதேனும் நோய் அல்லது அடி ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்றும் அல்லது பெற்றோரால் அலட்சியமாக விடப்பட்டதன் காரணமாகக் குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவா என்றும் கண்டறிந்துகொள்ள உதவுகின்றன. இவைகளைத் தவிர இப்படிப்பட்ட சோதனைகளால் குழந்தை எதிர்காலத்தில் எப்படிப்பட்ட அறிவு நிலையைப் பெற்றிருக்கும் என்று, குழந்தையின் ஓராண்டு பருவக் காலத்திலேயே கூறமுடிவதில்லை. குழந்தையின் அறிவுத் திறன் பகுத்தறிந்து பார்த்தல், நினைவில் பதிய வைத்துக்கொள்ளுதல் போன்ற திறன்களைக் கொண்டதாகையால், குழந்தையின் 2 வயதுக் காலத்திற்குள், அதன் அறிவுத் திறன்களைப்பற்றிச் சோதனைகளின் மூலம் கண்டுகொள்ள முடியாது.

உடல் வளர்ச்சி நிலைக்குப் பரம்பரையாக வரும் தன்மைகள் பெரும் வகையில் காரணமாக இருக்கின்றன. ஆனால் குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சி நிலைக்குப் பரம்பரைத் தன்மையைக் காட்டிலும், சூழ்நிலையே பெரும் வகையில் காரணமாக இருக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக அறிவுக் குறையுடைய தாய்மார்களால் பெற்றெடுக்கப்படும் குழந்தைகள் அறிவு வளர்ச்சியுடைய பெற்றோர்களால் வளர்க்கப்படும் நிலையைப் பெறும்போது, வளர்க்கப்படும் பெற்றோர்களின் அறிவு வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப அக் குழந்தைகளும் அறிவு வளர்ச்சி பெறுகின்றன.

குழந்தையின் உணர்ச்சிகளின் வளர்ச்சியும் பிறருடன் பழகும் தன்மைகளும் : இவைகள், குழந்தை எப்படிப்பட்ட தன்மையுடன் பிறக்கிறது என்பதையும், எப்படிப்பட்ட அனுபவத்தைப் பெறு

Koviloor Digital Library

திறது என்பதையும் பொறுத்து வளர்ச்சி பெறுகின்றன. குடிப் பழக்கம், பொய் சொல்லுதல், இழிவாக நடத்தல், கடமை தவறுதல் போன்ற இயல்புகள், பரம்பரை அடிப்படையில், குழந்தைக்கும் படிகின்றன என்று சொல்லுவதற்கு எவ்வித ஆதாரமும் இல்லே.

மெதுவான வளர்ச்சியைக் கொண்டிருக்கும் குழந்தை ஒழுங்காக டாக்டரால் பரிசோதிக்கப்படவேண்டும். அப்பொழுதுதான் இத்தகைய நிலைக்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடிய நோயோ அல்லது நிலயோ அந்தக் குழந்தையிடம் காணப்பட்டால், அவற்றை நீக்க டாக்டர் தக்க முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள முடியும். மேலும், குழந்தை தன்னைச் சுற்றிலுமுள்ளவர்களோடும், சுற்றிலுமுள்ள பொருள்களோடும் எவ்விதத் தொடர்பும் கொள்ளாமல் உணர்ச்சியற்று இருக்கிற நிலையில், டாக்டரின் கண்காணிப்பு மிகவும் முக்கியமாக தேவைப்படுகிறது. இத்தகைய குழந்தை, ஒரு முறையாகிலும், குழந்தை நோய் வல்லுநர், கண்ணேய் வல்லுநர், காது நோய் வல்லுநர் ஆகியோரிடம் காட்டப்பட வேண்டும்.

343. **குழந்தை முதல் 2 அல்லது 3 திங்கள்களில் தன்னைப்பற்றி மட்டுமே கவலைகொள்ளுதல்:** குழந்தையானது முதல் இரண்டு அல்லது மூன்று திங்கள்கள் வரையில், வெளியுலகத்தோடு மிக்க தொடர்பு கொள்வதில்லை. பெரும்பாலான நேரம், அது, தனக்குள்ளே இருப்பவைகள் என்ன சொல்லுகின்றன என்பதையே கவனித்துக் கொண்டிருப்பதுபோல் காணப்படுகிறது. அவைகள், யாவும் சரியாக நடைபெறுகிற வரையில் குழந்தையும் மிகவும் அமைதியாக இருக்கிறது. பசியைப் பற்றியோ, ஜீரணமின்மையைப் பற்றியோ, அலுப்பைப் பற்றியோ, குழந்தையின் உள்ளுணர்ச்சிகள் அறிவுறுத்தும்போது குழந்தை உடனே துயர்மிகுந்ததாக ஆகிவிடுகிறது. அப்பொழுது அதன் கவனத்தை வேறுபக்கம் திருப்ப எதனாலும் முடிவதில்லை. அந்த நேரங்களில்தான் சில குழந்தைகள் மிகுந்த சினங் கொள்ளுகின்றன. ஒரு குழந்தை குடல் வலியினுல் அழும்; மற்ருெரு குழந்தை சினத்தினுல் கத்தும்; வேறொரு குழந்தை தூங்குவதற்கு முன்னுல் சில நிமிடங்கள் கூச்சலிட்டு அழுத பின்னர் தூங்கிவிடும்.

குழந்தை மூன்று திங்கள்களைத் தாண்டியதற்குப் பிறகு, அது தன்னைச் சுற்றிலுமுள்ள உலகத்தைக் காணத் தலைப்படுகிறது. அது தன் தலையை நாலா பக்கங்களிலும் தானுகவே திருப்பிப் பார்த்துத் தனது கண்களுக்குத் தெரியும் பொருள்களைக் கண்டு மகிழ்கிறது.

344. **குழந்தை தலையை நிமிர்த்துதல்:** குழந்தை மெல்ல மெல்லதான் தன் உடலைத் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முயலுகிறது. முதலில் தலையைக் கொண்டுதான் குழந்தை அந்த முயற்சியைத் துவங்குகிறது. பின்னர் கைகளைக் கொண்டும், இடுப்பைக் கொண்டும், கால்களைக் கொண்டும் அந்தக் கட்டுப்

Koviloor Digital Library

பாட்டு முயற்சியை மேற்கொள்ளுகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன், அது எப்படிப் பால் சப்புவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்கிறது. குழந்தையின் கன்னத்தில் முலைக்காம்போ அல்லது கைவிரலோ பட்டுவிட்டால், உடனே அது தன் வாயால் அதனைப்பற்ற முயலுகிறது. தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க முயலும்போது, குழந்தை உடனே தன்னை ஆயத்தப்படுத்திக்கொண்டு பால் குடிக்க முனைகிறது. குழந்தையின் தலையைத் தாய் அசையாமல் ஒரே நிலையில் சற்று நேரம் பிடித்துக் கொள்ள முயன்றால், உடனே அது சிணுங்கிக்கொண்டு, தலையை அப்படியும் இப்படியும் ஆட்டி விடுவித்துக் கொள்ள முயலுகிறது. மூச்சு அடைபடாமல் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும் என்ற உள் உணர்ச்சியால் அது அப்படிச் செய்கிறது என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

தாய்மார்கள், குழந்தை எப்பொழுது ஒருவரைக் குறிப்பிட்டுப் பார்க்கத் தலைப்படுகிறது என்று அறிய விரும்புகிறார்கள். மற்றவற்றைப் போன்று, இதுவும் மெதுவாக நடைபெறும் செயலாகும். குழந்தை பிறந்தவுடன் அதற்கு இருட்டிற்கும் வெளிச்சத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு மட்டும் தெரியும். மிக்க ஒளிவீசும் வெளிச்சம் அதன் கண்களைக் கூசச் செய்வதால், அது தன் கண்களை உடனே மூடிக்கொள்கிறது. குழந்தை பிறந்த சில வாரங்களில் அது தனக்கு அருகிலிருக்கும் பொருள்களிடத்துத் தன் பார்வையைச் செலுத்தி நிறுத்த ஆரம்பிக்கிறது. 1 அல்லது 2 திங்கள்களில் குழந்தை ஒருவரின் முகத்தைக் கண்டறிந்து கொள்ளுகிறது; தன் பிரதிபலிப்பையும் தெரிவிக்கிறது. குழந்தை, 3 திங்கள்களில் நாலாபக்கங்களிலும் சுற்றிப் பார்க்கிறது. ஆரம்ப திங்கள்களில் அது தன் இரண்டு கண்களையும் ஒரு சேரப் பொருத்தி வைத்துப் பார்க்கும் பழக்கத்தைப் பெறமுடிவதில்லை; ஆகையால் மாறுகண்கள் போல் தோற்றமளிக்கும். மேலும் அதன் கண்களின் மேல்பரப்பு, உணர்ச்சியுள்ளதாக இருக்காது. அதனால் கண்ணின் மேல் பரப்பில் ஏதாவது பட்டாலும், அது குழந்தையைப் பாதிக்காது.

குழந்தை பிறந்த இரண்டொரு நாட்களுக்கு அதற்குக் காது அவ்வளவு சரிவரக் கேட்காது. ஏனென்றால் அதன் உள் காதில் நீர் நிறைந்திருக்கும். ஆனால் இரண்டொரு நாட்களில் குழந்தைக்குக் காதுகள் நன்றாகக் கேட்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. பெரியதொரு ஓசை கேட்க நேர்ந்தால், உடனே அதன் உடல் தூக்கிவாரிப்போடும். சில குழந்தைகளுக்குச் சில வாரங்கள் வரையில் காது செவிடாகவே இருக்கும். ஏனென்றால் உள் காதிலிருக்கும் நீர் மெதுவாகத்தான் வற்ற ஆரம்பிக்கிறது.

315. கூடிவாழும் பண்புள்ளதாகையால், குழந்தை ஆரம்பத்திலேயே சிரிக்கிறது: குழந்தை பிறந்த ஓரிரு திங்களில், தாய் குழந்தையைப் பார்த்துப் பேசும்போதும், சிரிக்கும்போதும் குழந்தையும் என்றைக்கேனும் ஒரு நாள் தாயைப் பார்த்

Koviloor Digital Library

தச் சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. தாய்க்கு இது மிக்க மகிழ்ச்சியைத் தரும் நிகழ்ச்சியாக இருக்கும். குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலையில், இது எதைக் குறிக்கிறது என்பதைத் தாய் சிந்தித்துப்பார்க்க வேண்டும். இந்த வயதில் குழந்தை அறிந்துகொண்டிருப்பது மிகக் குறைவுதான்; குழந்தைக்குத் தன் கைகளைப் பயன்படுத்தத் தெரியாது; பக்கத்துக்குப் பக்கம் தன் தலையை அசைக்கக்கூட அதற்குத் தெரியாது. அப்படி இருந்தும், குழந்தை, தான் ஒரு கூடிவாழும் சமூகத்தைச் சார்ந்தவன் என்றும், தன்னைச் சுற்றிலும் அன்புடையவர்களைக் கொண்டிருப்பது தனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடிய ஒன்றாகும் என்றும், அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளுக்குத் தக்க மாற்றம் அளிக்கவேண்டியது அவசியமாகிறது என்றும் முதல் இரண்டு திங்கள்களுக்குள்ளேயே அறிந்திருக்கிறது. குழந்தை முழு அன்போடும், உணர்ச்சியோடும் பெற்றோரால், அணைக்கப்பட்டால், குழந்தையும் மேலும் மேலும் அன்போடும், நட்புறவோடும் பழகத் தலைப்படும். ஏனெனில் இது அதனுடைய இயற்கைப் பண்பாகும்.

346. குழந்தை கைகளைப் பயன்படுத்துதல்: மிகச் சில குழந்தைகள்தான், தாம் பிறந்தவுடன், எப்பொழுது விரும்புகின்றனவோ அப்பொழுது, தம் கட்டைவிரலைவாயில் வைத்துக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்கின்றன. ஆனால் பெரும்பாலான குழந்தைகளால், அவைகள் 2 அல்லது 3 திங்கள்கள் ஆகும் வரையிலும் கூடத் தம் கைகளைக்கூட வாயில் ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்ள இயலாதனவாக இருக்கின்றன. ஏனென்றால், அவற்றின் மணிக்கட்டுகள் இன்னும் இறுக மூடியிருக்குமாதலால், கட்டை விரலைத் தனியே நிலைநிறுத்துவதற்கு அவைகளுக்குச் சில காலம் பிடிக்கும்.

ஆனால் கைகளின் முக்கியமான பணி பொருள்களைப் பற்றுவதும், பிடிப்பதுவுமே யாகும். தான் அடுத்து என்ன அறிந்து கொள்ளப் போகிறோம் என்பதை, முன்கூட்டியே தெரிந்து கொண்டிருப்பதைப்போல் குழந்தை காணப்படுகிறது. குழந்தை ஒரு பொருளை உள்ளபடியே பற்றுவதற்குச் சில வாரங்களுக்கு முன்பே, அது அந்தப் பொருளை விரும்புவதுபோலவும், பற்ற முயலுவது போலவும் காணப்படுகிறது. இந்தச் சமயத்தில் குழந்தையின் கையில் ஒரு கிலுகிலுப்பையைக் கொடுத்தால், அது அதனைப் பிடித்துக் கொண்டு ஆட்டத் துவங்குகிறது. ஆறு திங்கள்கள் ஆகும்போது, குழந்தை தன் கைகளுக்கு எட்டக்கூடிய பொருள்களை எப்படிப் பற்றிக்கொள்ளுவது என்பதை அறிந்துகொள்கிறது. நாளடைவில் பொருள்களை மிகத் திறம்படப் பிடிக்கிறது. 9 திங்கள்கள் ஆகும்போது சிறு துரும்புபோல் இருக்கும் பொருள்களையும் கூட மிக்க கருத்தோடும், உறுதியோடும் கைவிரல்களால் எடுத்துக் கொள்ளக் குழந்தை விரும்புகிறது.

Koviloor Digital Library

347. வலதுகை—இடதுகைப் பழக்கங்கள்: குழந்தைகளிடத்துக் காணப்படும் கைப்பழக்கங்கள் பற்றிய பிரச்னை குழப்பம் நிறைந்த ஒன்றாகும். சில குழந்தைகள் முதல் வயதில் குறிப்பாக எந்த ஒரு கைப்பழக்கத்தையும் கொண்டிருக்காமல், நாளடைவில் வலதுகைப் பழக்கமுடையனவாகவோ அல்லது இடதுகைப் பழக்கமுடையனவாகவோ ஆகிவிடுகின்றன. சில குழந்தைகள் வலது கைப் பழக்கத்தையோ, அல்லது இடதுகைப் பழக்கத்தையோ ஆரம்ப நாட்களில் மேற்கொண்டு, அந்தப் பழக்கத்தையே நிலையான பழக்கமாகக் கொண்டு விடுகின்றன. வேறு சில குழந்தைகள் பல திங்கள்கள் வரை ஒரு கைப் பழக்கமாக இருந்து கொண்டிருந்து விட்டுப் பிறகு திடீரென மற்றொரு கைப் பழக்கமாக கொண்டுவிடுகின்றன.

கைப்பழக்கம் என்பது பிறக்கும்போதே ஏற்படுவதொன்று என்றும், அதன்படியே ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதக் கைப் பழக்கம் உண்டாகிறது என்றும் பெரும்பாலான அறிவியலறிஞர்கள் நம்பி வந்தனர். அண்மையில் டாக்டர் ஆப்ராம் பிளா (Dr. Abram Blau) என்பவர் ஆராய்ந்து எழுதியுள்ள "பழக்கத்திற்கு வரும் கை" (The Master Hand) என்னும் நூலில், கைப் பழக்கம் பழக்கத்தின் காரணமாக அமைகின்றன ஒன்றே தவிர, பிறவிப் பண்புகளில் ஒன்றல்ல என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். ஆரம்பத்திலிருந்தே பெற்றோர்கள் குழந்தைக்கு வலது கைப் பழக்கம் ஏற்படுவதற்கு உதவி செய்து வரவேண்டும் என்று கூறுகிறார். குழந்தைக்குத் தாய் வலதுகைப் பழக்கத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்தபோதிலும், அது இடதுகைப் பழக்கத்தையே மேற்கொள்ளுமே யானால், அது, குழந்தை நேர்மாறான செய்கையைச் செய்ய எண்ண விரும்பும் எண்ணத்தின் (Negativism) விளைவாக ஏற்படுவது ஒன்று என்றும் அவர் கூறியுள்ளார்.

குழந்தைக்கு வலதுகைப்பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவதா அல்லது இடதுகைப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவதா என்று பெற்றோர்கள் ஐயுறக்கூடும். குழந்தை ஆறு திங்களில் பொருள்களை வலது கையால் பற்றத் தொடங்குமேயானால், பெற்றோர்கள் பொம்மைகள், தின்பண்டங்கள், கரண்டி போன்ற பொருள்களை அதன் வலது கையில் கொடுத்து, வலதுகைப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஆனால், குழந்தை ஆரம்பத்திலிருந்தே இடது கைப் பழக்கத்தையே பெரிதும் விரும்பி மேற்கொள்ளத் தொடங்குமேயானால், அதன் போக்கிலேயே விட்டுவிடுவது நல்லது. அதனை மிகச் சிரமப்பட்டுப் பெற்றோர்கள் மாற்ற முயலவேண்டியதில்லை. குழந்தையின் போக்கிலேயே விட்டு, அதன் விருப்பத்திற்கேற்பப் பழக்கத்தை மாற்ற முயலவேண்டுமே யல்லாமல், அதனோடு சண்டை போட்டுப் பழக்கத்தை மாற்றியமைக்க முயலக்கூடாது.

348. அந்நியர்களைப்பற்றிக் குழந்தை என்ன கருதுகிறது?: குழந்தை பல்வேறு பருவங்களிலும், அந்நியர்களைப் பொறுத்து

Koviloor Digital Library

எப்படிப்பட்ட உணர்ச்சியைக் கொள்ளுகிறது என்று கண்டு கொண்டு வந்தால், அது வளர்ச்சி நிலையில் எங்ஙனம் படிப்படியாக முன்னேறுகிறது என்பதைத் தாய் அறிந்து கொள்ளலாம். ஒரு டாக்டரின் முன்னிலையில் குழந்தை பல்வேறு பருவங்களிலும் எப்படிப்பட்ட மாறுதல்களுக்கு உள்ளாகிறது என்பதைக் கூர்ந்து கவனித்தாலே இதனை அறியலாம். 2 திங்கள்களில் குழந்தை டாக்டரை அவ்வளவாகக் கவனிப்பதில்லை. பரிசோதனைக்காகக் குழந்தையை மேசையின் மீது கிடத்தும்போது, டாக்டரின் தோள்களுக்கப்பால் தெரியும் தன் தாயின் முகத்தைக் குழந்தை உற்று நோக்குகிறது. 3 திங்கள்களில் குழந்தையைக் கண்டு டாக்டர் ஆகமகிழ்ச்சி கொள்கிறார். டாக்டர் அதனைப் பார்த்துச் சிரிப்புக் காட்டும்போதும், அதனோடு பேச்சுக் கொடுக்கும்போதும், அதுவும் உடலை ஆட்டிச் சிரித்துக்காட்டும். 5 திங்கள்களில் குழந்தை தனது மனத்தை மாற்றிக்கொள்ளுகிறது. ஒரு அந்நியர் அதனிடம் நெருங்கும்போது, அது கைகால்களை உதறுவதையும், கூவுவதையும் நிறுத்திக்கொள்கிறது. அது தன் உடலை அசைக்காமல், 10 அல்லது 20 விநாடிகள் வரை அந்த அந்நியரை ஐயப்பாட்டோடு கூர்ந்து நோக்குகிறது. பிறகு அதன் வயிறு மேலெழும்பி விரைவாக அழுங்குகிறது. இறுதியாக அதன் முகவாய்க்கட்டை சுருங்கி, அது விறிட்டு அழத்தொடங்குகிறது. பரிசோதனை முடிந்தபிறகும் நீண்டநேரம் அழுகிறது. இது, குழந்தை உணர்ச்சிவயப்படும் ஒருவிதப் பருவமாகும். இந்தப் பருவத்தில் குழந்தை தான் முன்பின் பார்க்காத ஒரு பொருளைக் கண்டுவிட்டாலோ, அல்லது அந்நியரின் பொருளைக் காண நேரிட்டு விட்டாலோ, அல்லது தந்தையின் முகத்தையே காணும்படி நேர்ந்துவிட்டாலோ, உடனே பீதிகொண்டு விடுகிறது. குழந்தை தனக்கு வேண்டியவர்களையும் அந்நியர்களையும் பிரித்துணர்ந்து காணும் கூர்த்த மதியைப் பெற்றிருப்பதே, இப்படிப் பட்ட நடத்தைக்குக் காரணமாக இருந்தாலும் இருக்கக்கூடும். குழந்தைக்கு 6 திங்கள் ஆகும்போது, புதிய ஆட்களையோ அல்லது புதிய இடங்களையோ கண்டு மிரளும் தன்மை காணப்பட்டால், குழந்தை பார்த்துப் பழக்கப்படுகிற வரையில், தாய் அவர்களைச் சற்றுத் தொலைவாகவே வைத்திருந்து, குழந்தைக்குப் பாதுகாப்புத் தந்துவர வேண்டும். கூடிய விரைவில் தந்தையைக் குழந்தை நன்கு அறிந்துகொண்டுவிடும்.

முதலாண்டின் இறுதியில் சில குழந்தைகள் அந்நியர்களோடு மிகச் சாதாரணமாகப் பழக ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இப்பொழுது அவைகள் புதிய முகங்களைக் காட்டிலும், புதிய பொருள்களிடத்தும், பண்டங்களிடத்தும் மிக்க கவனம் செலுத்துவனவாக ஆகிவிடுகின்றன. ஆனால் ஒரு ஆண்டில் எல்லாம் மாறிவிடுகின்றன. குழந்தைக்கு 13 திங்கள் நிறைவாகும்போது, அது எல்லாப் பொருள்களைப்பற்றியும் ஐயப்பாடு கொள்கிறது. மற்ற எல்லாப்

Koviloor Digital Library

பருவங்களைக் காட்டிலும், இந்தப் பருவந்தான் மிகுந்த ஐயப்பாடு நிறைந்த பருவமாக இருந்து வருகிறது. இந்தப்பருவத்தில், குழந்தையிடம் டாக்டர் நெருங்கினால், அது தத்தித் தத்தி நடந்து மேசையை விட்டுத் தாயிடம் தாவிக்கொள்ள முனைகிறது. அது தாயின் கழுத்தருகில் தன் முகத்தைப் புதைத்துக்கொண்டு மிகப் பலமாக அழ முற்படுகிறது. குழந்தை அடிக்கடி அழுகையை நிறுத்திவிட்டு, தலைநிமிர்ந்து டாக்டரையும் ஒரு முறை பார்த்துக் கொள்கிறது. பரிசோதனை முடிந்த பிறகு அழுகையையும், ஆட்டத்தையும் நிறுத்திவிடுகிறது. சில நிமிடங்கள் கழித்து அங்கு சுற்றியுள்ள பொருள்களைக் கண்டு களிக்கத் தலைப்படுகிறது. டாக்டரைக்கூடத் தன் நண்பராகக் கருதி அவரோடு பழகத் தொடங்குகிறது. ஒரு வயதுக் குழந்தையை எப்படி வளர்ப்பது என்பது பற்றி 400-ஆம் பிரிவில் மிகவாகச் சொல்லப்பட்டிருப்பதைக் காணவும்.

349. **குழந்தை கவிழ்தலும் உட்காருதலும்:** தலையை நிமிர்த்தல், கைகளைப் பயன்படுத்தல் ஆகியவைகளைக் குழந்தைகள் ஏறத்தாழ ஒரே வயதுக் காலத்தில் செய்கின்றன. ஆனால் கவிழ்தல், உட்காருதல், தாவுதல், நிற்றல், அல்லது நடத்தல் முதலிய செய்கைகளைக் குழந்தைகள் செய்யும் வயதில் வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. ஏனெனில் இந்தச் செய்கைகளைச் செய்யும் வயது குழந்தையின் இயல்பையும் எடையையும் பொறுத்ததாகும். மெல்லியதாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும் குழந்தை விரைவில் வளர்ச்சி நிலைகளில் முன்னேறுகிறது. மொத்தமாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கும் குழந்தை சற்றுக் காலந் தாழ்த்தித் தான் தவழவோ உட்காரவோ ஆரம்பிக்கிறது.

குழந்தை முதன் முதலாகப் புரண்டு கவிழ்ந்துகொள்ள முயலும் பருவத்தில், அதனை ஒரு மேசையின் மீது தனியே விட்டு விடக் கூடாது. குழந்தை தாயின் பிடிப்பிலேயே இருந்துவர வேண்டும். குழந்தை தானே புரண்டு கவிழ்ந்துகொள்ள நன்றாகப் பழகிய பிறகு, அதனைப் பெற்றோரின் படுக்கையின் நடுவில் கூடத் தனியே படுக்கவைக்கக்கூடாது. குழந்தை மிக விரைவாகத் தவழ்ந்து படுக்கையின் ஓரத்திற்கு வந்துவிடும். அது எவ்வளவு விரைவாகத் தவழ்ந்து செல்லுகிறது என்பதே பார்ப்பதற்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் 7 திங்களிலிருந்து 9 திங்களுக்குள்ளாக (சிறிது முதலில் உதவி செய்த பிறகு) நன்றாக உட்காரக் கற்றுக்கொள்கின்றன. சில சாதாரண நல்ல அறிவுடைய குழந்தைகளுக்கு நன்றாக உட்காருவதற்கு ஓராண்டுக் காலம் பிடிக்கிறது. பெற்றோர்கள் சிறிது உதவி செய்ய முன் வந்தால், குழந்தை தானாகவே முயற்சி செய்து தனது எண்ணத்தில் வெற்றி பெற முனைகிறது. குழந்தையின் இரண்டு கைகளையும் தாய் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டால், குழந்தை தானாகவே எழுந்து

Koviloor Digital Library

நிற்கக் கூட முயற்சி செய்யும். குழந்தை பல நிமிட நேரம் ஒழுங்காகவும், நிலையாகவும் தானாகவே உட்காரக் கற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னால், அதனை உட்காரவைக்கப் பழக்கக்கூடாது. இதனால் குழந்தையை வேடிக்கைக்காகவும், விளையாட்டுக்காகவுங்கூட, கைகளைத் தாங்கி உட்காரவைக்கவோ, நிற்கவைக்கவோ, தலையணையின்மீது சாய்த்துவைக்கவோ கூடாது என்று பொருளல்ல. அப்படியெல்லாம் செய்யும்போது, குழந்தையின் கழுத்தும், தலையும் நேராக நிமிர்ந்து நிற்கும் நிலையைப் பெற்றிருக்கின்றனவா என்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தையின் முதுகு எலும்பு வளையும் அளவுக்கு அதனை வளைத்துப் பிடிக்கக் கூடாது.

குழந்தை, குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களோடு உட்கார்ந்து உணவு உட்கொள்ளுவது என்பது நல்ல பழக்கமாகும். அப்படி உணவு உட்கொள்ளக் குழந்தையை உயரமான நாற்காலியின்மேல் உட்கார வைத்தால் குழந்தை அங்கிருந்து கீழே சாதாரணமாக விழுந்துவிடக்கூடும். குழந்தை தானே உணவை எல்லாம் எடுத்து உண்ணும் பருவத்தில், அதனைச் சிறிதளவு உயரமுள்ள நாற்காலியில் உட்கார்ந்து உணவருந்தச் செய்யவேண்டும். பெரிய நாற்காலியிலேயே உட்காரவைக்க நேர்ந்தால், அகலமானதும், நாடா கட்டினதுமான நாற்காலியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தை கீழே விழாதபடி நாடாவால் நாற்காலியோடு சேர்த்துக் கட்டி தைத்து விடலாம். குழந்தை தவழவும், நிற்கவும் கற்றுக் கொண்டதற்குப் பிறகு, அதனை நீண்ட நேரம் பெரிய நாற்காலியிலோ அல்லது சிறிய நாற்காலியிலோ உட்கார வைக்கக்கூடாது. அப்படி உட்காரவைத்தால் அது கட்டுமீறி வெளியேறிவிட விரும்பும்.

350. குழந்தைக்கு உடை மாற்றும்போது உணவையோ அல்லது விளையாட்டுப் பொம்மையையோ கொடுத்தல்: தாய் குழந்தையின் உடுப்புக்களைக் கழற்றும்போதோ, அல்லது அதற்கு உடுப்புக்களை அணிவிக்கும்போதோ அது அமைதியாகப் படுத்துக் கிடப்பதே இல்லை. அந்தச் செயல்கள் அதன் இயல்புக்கு மாறான செயல்களாகவே அதற்குப் படுகின்றன. குழந்தை கவிழ்ந்து கொள்ளத் தலைப்படும் ஆறு திங்கள் காலத்திலிருந்து, தாய் அதனை நிற்க வைத்து உடுப்புக்கள் உடுத்திவிடும் ஓராண்டுக் காலம் வரையில் அது படுத்துக் கிடப்பதை வெறுக்கிறது, எதிர்த்துக் கத்துகிறது.

குழந்தையின் கவனத்தைச் சில பொருள்களைக் கொண்டு வேறு பக்கம் திருப்பலாம். தாய் வேடிக்கையாக ஓசையிட்டுக் காட்டியும், அல்லது பட்டாசு போன்ற வெடியை வெடித்துக் காட்டியும் குழந்தையின் கவனத்தைக் கவரலாம். குழந்தைக்கு உடுப்பு உடுத்தும்போது, ஏதாவது ஒரு மிகவும் வேடிக்கையான பொருளை அதன் கையில் கொடுத்தும், அதன் கவனத்தைத் திருப்பலாம். குழந்தையைப் படுக்கவைக்க முயலும்போது, தாய் அதன்

Koviloor Digital Library

கவனத்தை வேறுபக்கம் திருப்பவேண்டுமே தவிர அது கத்த ஆரம்பித்த பின்னர் அல்ல.

351. தவழ்தல்: 6 திங்களிலிருந்து ஓராண்டுக்குள் எப்பொழுதாகிலும் குழந்தை தவழ ஆரம்பிக்கும். சில குழந்தைகள் தவழ்வதே இல்லை; அவைகள் முதலில் உட்கார்ந்து, பிறகு நிற்கக் கற்றுக்கொண்டு விடுகின்றன. தவழ்வதில் பலவிதங்கள் இருக்கின்றன. குழந்தை நன்றாகத் தவழக் கற்றுக்கொண்டவுடன், தனக்கு ஏற்ற விதத்தை மேற்கொள்கிறது. சில குழந்தைகள் முதலில் பின்பக்கம் நோக்கித் தவழக் கற்றுக் கொள்கின்றன. வேறு சில குழந்தைகள் பக்கவாட்டில் தவழ்கின்றன. சில குழந்தைகள் கால்களைத் தூக்கிக்கொண்டு கைகளையும், கால் விரல்களையும் ஊன்றிக்கொண்டு தவழ்கின்றன; வேறுசில குழந்தைகள் கைகளையும் முழங்கால் முட்டிகளையும் ஊன்றித் தவழ்கின்றன; மற்றுஞ் சில குழந்தைகள் கைகளையும், ஒரு முழங்காலின் முட்டி மற்றொரு காலின் பாதம் ஆகியவற்றையும் ஊன்றித் தவழ்கின்றன. விரைவாகத் தவழக் கற்றுக்கொள்ளுகிற குழந்தை பின்னர் காலந்தாழ்த்தி நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம். மெதுவாகத் தவழ்கின்ற அல்லது தவழாமலேயே இருக்கின்ற குழந்தை, விரைவில் நடக்கக் கற்றுக்கொள்வதற்கு நல்ல காரணம் இருக்கிறது.

352. நிற்றல்: பொதுவாக 9 திங்கள்களுக்கு மேல்தான் குழந்தை நிற்க ஆரம்பிக்கின்றது. ஆனால் சில சுறுசுறுப்புள்ள மெலிய குழந்தைகள் 7 திங்கள்களிலேயே நிற்கத் தொடங்குகின்றன. எல்லா வகைகளிலும் நல்ல அறிவும், நல்ல உடல் நலமும் உடைய சில குழந்தைகள், ஓராண்டு ஆனபிறகும் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளாமலிருப்பதைச் சில சந்தர்ப்பங்களில் காணலாம். இவைகளில் சில குழந்தைகள் பருமனாகவும், எதைப்பற்றியும் கவலை கொள்ளாதனவாகவும் இருக்கும். சில குழந்தைகள் மெதுவாகக் கால்களில் வலிவு பெறுவனவாக இருக்கும்; அத்தகைய குழந்தைகள் உடல் நலத்தோடு இருக்கின்றன என்று டாக்டரால் கூறப்பட்டாலும், மற்ற வழிகளில் அறிவுடையனவாகவும், சூழ்நிலைகளைச் சமாளிப்பனவாகவும் காணப்பட்டாலும், அவைகளைப் பற்றித் தாய் கவலைப்படவேண்டியதில்லை.

அநேக குழந்தைகள் முதலில் நிற்கக் கற்றுக்கொண்டவுடன் மீண்டும் எங்ஙனம் உட்காருவது என்று அறியாமல் திண்டாடுகின்றன. ஆகையால், களைப்புறும் வகையில், நீண்ட நேரம் குழந்தை நின்றுகொண்டே இருக்கும். இதைக்கண்டு இரக்கமடைகிற தாய் குழந்தையின் பிடிப்பை எடுத்து விட்டு, அதனைக் கீழே உட்கார வைக்கிறாள். ஆனால் அது உடனே, தன் களைப்பையெல்லாம் மறந்து, மீண்டும் எழுந்து நிற்கிறது; இந்தத் தடவை அது சில நிமிடங்களுக்கெல்லாம் அழத் தொடங்கி விடுகிறது. இதைத் தவிர்க்கத் தாய், குழந்தை உட்கார்ந்த நிலையிலேயே

Koviloor Digital Library

விளையாடும் வகையில், புதுப்புது வேடிக்கையான விளையாட்டுப் பொருள்களை அதனிடம் விளையாடக் கொடுக்கவேண்டும். வழக்கத்தைவிட அதிகமான நேரம், குழந்தையைத் தள்ளுவண்டியில் வைத்துத் தள்ளலாம். அப்பொழுது, குழந்தை இன்னும் ஒரு வாரத்திற்குள் எப்படியும் உட்காரக் கற்றுக்கொண்டுவிடும் என்று தாய் தன்னைத்தானே சமாதானப் படுத்திக்கொள்ளலாம். சில நாட்களுக்குப் பிறகு, குழந்தை மீண்டும் நிற்க முயலுகிறது. அப்பொழுது அது, மிக எச்சரிக்கையுடன், தன் கைகள் நிளுமளவுக்குத் தன் பின் பக்கத்தைக் கீழே தாழ்த்தி, பிறகு, மிகுந்த தயக்கத்துடன் கைகளை விட்டுவிட்டே உட்கார்ந்துகொள்ளுகிறது. அப்பொழுதுதான், அது, தான் நீண்ட தூரம் கீழேவிழ வேண்டியிருக்கவில்லை யென்றும், தனக்கு உட்காருமிடம் நன்ருக கொழுப்பால் நிரப்பப்பட்டிருப்பதையும் உணருகிறது.

சில வாரங்கள் சென்ற பிறகு, குழந்தை முதலில் இரண்டு கைகளாலும் பிடியைப் பிடித்துக்கொண்டும், பிறகு ஒரு கையால் மட்டும் பிடித்துக்கொண்டும் இப்படியும் அப்படியும் நகர முயலுகிறது. இறுதியில், குழந்தையால் முதலில் ஒரு சில நொடிகளுக்கு எங்கும் பிடிக்காமல் நிற்கக்கூடிய வலிவு ஏற்படுகிறது. இனிக் குழந்தை நடக்கத் தயாராகிறது.



நடை வண்டிகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லதுதானு எனச் சில தாய்மார்கள் வினவுகின்றனர். இவைகள் குழந்தைக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கக்கூடும்; அவைகளைத் தொந்தரவில்லாமலும் வைத்துக்

Koviloor Digital Library

கொள்ளும். சில சமயங்களில், டாக்டர் நடைவண்டிகளைச் சிபாரிசு செய்வதில்லை. ஏனெனில், இவைகளினால் சில குழந்தைகள் கால் விரல்களை உள்பக்கமாகவோ, அல்லது வெளிப்பக்கமாகவோ, அதிகமாகத் தள்ளி வைத்து நடக்க ஆரம்பிக்கலாம். எது எப்படி இருந்தபோதிலும், குழந்தை விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, ஏதாவது ஒரு வேளைமட்டும் இவ்வண்டிகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் போதும்; மற்ற நேரங்களில் அதிகமாகத் தவழ்ந்து வீட்டின் பல பக்கங்களிலும் சுற்றி வரக் குழந்தைக்கு அதிக வாய்ப்புத் தரவேண்டும்.

353. நடத்தல் (Walking): குழந்தை எந்த வயதில் தனியாக நடக்க ஆரம்பிக்கிறது என்பது பல விஷயங்களைப் பொறுத்ததாகும். ஆர்வம், குழந்தையின் பருமன், எவ்வளவு நன்றாகத் தவழ முடிகிறது. நோய்கள், கெட்ட அனுபவங்கள் போன்றவைகளால் குழந்தையின் நடக்கும் வயது பாதிக்கப்படுகிறது. நடக்க ஆரம்பித்தவுடன், ஏதாவது ஒரு நோயினால் குழந்தை 2 வாரங்கள் படுத்துவிட்டால், அது மீண்டும் ஒரு திங்களுக்கு நடக்கவே முயலுவதில்லை; அல்லது நடக்க முயலும்போது குழந்தை கீழே விழ நேர்ந்தால், அது, மீண்டும் சில வாரங்களுக்குக் கைகளை விட்டு விட்டு நடக்க மறுத்துவிடக்கூடும்.

அநேக குழந்தைகள் 12 திங்கள்களுக்குமேல் 15 திங்கள்களுக்குள் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுகின்றன. சில பருமனான போஷாக்கையுடைய குழந்தைகள், 9-வது திங்களிலேயே ஆரம்பித்து விடுகின்றன. நல்ல அறிவுடைய குழந்தைகளில் பல, 'ரிக்கெட்ஸ்' (Rickets) என்று சொல்லப்படும் நோய் முதலிய எவ்வித உடற் கோளாறுகளும் இல்லாமலேயே 18 மாதங்கள் வரையிலும்கூட நடக்க ஆரம்பிக்காமல் இருக்கலாம்.

குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்த பின்னர், அதற்குக் கால்களுக்கு அணிவிக்க பூட்சுகள், அதற்கு ஒழுங்குமுறை முதலியவற்றைப் பற்றிய சில்லறைப் பிரச்னைகள் பின்னால் வரப்போகும் பகுதிகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

குழந்தைக்கு நடக்கக் கற்றுக்கொடுக்க எனத் தாய் எதுவும் செய்யவேண்டியதில்லை. நடப்பதற்குக் குழந்தையின் தசைகளும், நரம்புகளும், மன உறுதியும் எனத் தங்களைத் தயார் செய்து கொண்ட பிறகு, குழந்தை நடப்பதை யாராலும் தடுக்க முடியாது. சில தாய்மார்கள், குழந்தையின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு, அதனை நடக்க வைக்கிறார்கள். இதுமாதிரி நடப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி யடையும் குழந்தை, சரியாக நடக்கக் கற்றுக் கொண்ட பிறகும், முன்போலவே தாயின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு, தொங்கிக் கொண்டு நடப்பதையே விரும்புகிறது. இதனால் நாள் முழுவதும் இம்மாதிரியே குழந்தை நடக்கவைக்கும்படி தாயிடம் அடம் செய்கிறது. இப்படிச் செய்வதால், தாயின் முதுகும் மிகவும் வலிக்கும்.

Koviloor Digital Library

குழந்தை விரைவில் நடக்க ஆரம்பித்து விட்டால், குழந்தையின் கால்களுக்கு ஏதாவது தீங்கு விளைந்து விடுமோ என தாய் ஐயுறலாம். நமக்குத் தெரிந்த வரையிலும் குழந்தை தானகச் செய்யும் எதையும் அதன் உடலால் தாங்கிக்கொள்ள முடியும். கால்கள் வெளிப்பக்கமாக வில்போல் வளைந்து விடுதலும் (Bowleg) இரண்டு முழங்கால் முட்டிகளும் ஒன்ருேடொன்று இடித்துக் கொள்ளுதலும் (Knock-knee) (குழந்தை விரைவில் நடந்தாலும் அல்லது காலந் தாழ்த்தி நடந்தாலும்), குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்தவுடன் ஏற்படுகின்றன.

354. பாதங்களும் கால்களும் : முதல் இரண்டு ஆண்டுகளில் குழந்தையின் கால்கள் பருமனாக இருந்தாலோ, அல்லது அதன் உள்ளங்கால் வளைவு இன்னும் சரிவர அமையப் பெருததாலோ அநேகமாய் எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே இரண்டு பாதங்களும் தட்டையாகவே இருக்கும். குழந்தை நிற்கவும் நடக்கவும் கற்றுக் கொண்ட பின்னர், உள்ளங்காலில் வளைவு உண்டாகும் வகையில் கால்தசைகள் வேலை செய்கின்றன. (அடுத்த பிரிவைப் பார்க்கவும்.)

குழந்தையின் கால்கள், கணுக்கால்கள், பாதங்கள் ஆகியவை எவ்வளவு நேராக வளர்கின்றன என்பது, குழந்தை எத்தகைய வளர்ச்சி முறை அமைப்புடன் பிறந்திருக்கிறது என்பதையும், குழந்தைக்கு ரிக்கெட்ஸ் (Rickets) (அதாவது வைட்டமின் 'டி' சத்துக் குறைவினுல் ஏற்படுவது) போன்ற நோய் ஏதாவது இருக்கிறதா என்பதையும் போன்ற பல விஷயங்களைப் பொறுத்ததாகும். ரிக்கெட்ஸ் என்று சொல்லப்படும் நோய் இல்லாத குழந்தைகளில் சிலவற்றிற்குக்கூடக் கால்கள் இரண்டும் உள்பக்கமாகத் தேய்ந்து, முழங்கால் முட்டிகள் இரண்டும், கணுக்கால்கள் இரண்டும், ஒன்றுடன் ஒன்று இடிக்கும் வகையில் வளரலாம். பருமனுக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு அநேகமாக இம்மாதிரி நிலைமைகள் ஏற்படலாம். வேறுசில குழந்தைகளுக்குக் கால்கள் வெளிப்பக்கமாக வில்போல் வளைந்தும், கால்விரல்கள் உள்பக்கமாகத் திரும்பியும் இருக்கலாம். மிகவும் சுறுசுறுப்பான விளையாட்டு நிறைந்த குழந்தைகளுக்கு இம்மாதிரி ஏற்படலாம். குழந்தைக்குத் தன்னுலேயே முழங்கால்களால் மோதும்படி வளர்ச்சி அமைந்து, அந்தக் குழந்தைக்கு ரிக்கெட்ஸ் என்ற நோயும் இருந்தால், அத்தகைய குழந்தைக்கு அதிவிரைவில் மோதுகிற முட்டிகள் (Knock-knees) அதிக அளவில் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இதேமாதிரிதான் வளைந்த கால்களும் (Bow legs), கால்களையும், பாதங்களையும் குழந்தை எப்படி வைத்து நடக்கிறது என்பதும் மற்ருெரு கவனிக்கப்படவேண்டிய விஷயமாகும். எடுத்துக் காட்டாகச் சில சமயங்களில், குழந்தை தனது பாதங்களை மடித்து வைத்து அடிக்கடி உட்காருவதால், பாதம் அதேமாதிரி உள் பக்கமாகக் கணுக்காலிடம் திரும்பியிருக்கலாம். குழந்தை கவிழ்ந்து

Koviloor Digital Library

படுத்துக்கொண்டு, பாதங்கள் இரண்டும் ஒன்றையொன்று நோக்குமாறு அமுக்கிய வைத்துக்கொண்டிருந்தாலும். கால் விரல்கள் உள் பக்கமாகத் திரும்பி இருக்கலாம்.

எல்லாக் குழந்தைகளுமே நடக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது கால் விரல்களை வெளிப்பக்கமாக வைத்துத்தான் நடக்கின்றன; ஆனால் இருக்க இருக்க, முன்னங்கால்களைச் சரியாக உள்பக்கமாக வைத்து நடக்கப் பழகிக் கொள்ளுகின்றன. ஒரு குழந்தை 'சார்லி சாப்ளின்' மாதிரி பாதங்களை மிகவும் அதிகமாக வெளியில் வைத்து நடக்க ஆரம்பித்தால், இறுதியில் சிறிதளவு மட்டும் பாதங்களை வெளிப் பக்கமாக வைத்து நடக்கலாம். சாதாரணக் குழந்தை, சிறிதளவு வெளிப்பக்கமாகப் பாதங்களை வைத்து நடக்க ஆரம்பித்துப் பிறகு அநேகமாக இரண்டு பாதங்களும் நேருக்கு நேராக இருக்கிற மாதிரி நடக்கின்றது. ஆனால் பாதங்களை நேருக்கு நேராக வைத்துக் குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்திருந்தால், அவைகள் இறுதியில் சிறிது உள் பக்கமாகத் திரும்பி விடுகின்றன. வெளிப்பக்கமாக வளைந்த கால்களும், உள்பக்கமாக வளைந்த கால் விரல்களும் ஒரு குழந்தைக்கு அநேகமாய் ஒன்றாக ஏற்படுகின்றன.

பரிசோதனையின்போது ஒவ்வொரு முறையும், டாக்டர் குழந்தையின் கால்களையும், கணுக்கால்களையும் குழந்தை நிற்க ஆரம்பித்ததிலிருந்து கவனமாகக் கவனித்துக் கொண்டு வருவார். குழந்தையின் இரண்டாவது ஆண்டில் அதைத் தவறாமல் டாக்டரிடம் காண்பித்துக்கொண்டு வரவேண்டியதற்கு இது ஒரு முக்கிய காரணமாகும். வலுவிழந்த கணுக்கால்கள், மோதுகிற முட்டிகள், வளைந்த கால்கள், உள்பக்கம் திரும்பிய கால்விரல்கள் முதலியன குழந்தைக்கு ஏற்பட்டால், டாக்டர், அதற்குத் தகுந்தவாறு தனி 'பூட்சு'கள் போடும்படி சொல்லுவார். ரிக்கெட்ஸ் என்னும் நோய் இருக்கக்கூடுமோ என ஐயுற்றால், எக்ஸ்ரே (X-ray) படம் எடுத்துப்பார்ப்பார்.

355. 'பூட்சுகள்' (Shoes) எந்த விதமானவைகளை எவ்வெப்பொழுது அணிவிக்க வேண்டும்: குழந்தை வெளியில் நடக்க ஆரம்பிக்கிற வரையிலும், அதற்குக் கால்களுக்கு ஒருவகை அணிவிப்பும் தேவையில்லை. வீட்டுக்குள் அதிகக் குளிர்ச்சியாக இருந்தால், கம்பளி நூலால் பின்னப்பட்ட பாத உறைகளை முதலாண்டில் பயன்படுத்தலாம்.

குழந்தை நிற்கவும் நடக்கவும் ஆரம்பித்தவுடன், நிலைமைகளும் வசதியாக இருந்தால், குழந்தையின் பாதங்களில் ஒன்றும் அணிவிக்காமல் இருப்பதில் உண்மையில் நல்ல நன்மை இருக்கிறது. குழந்தையின் கால் பாதங்கள் முதலில் தட்டையாக இருக்கும். நடக்கும்போதும், நிற்கும்போதும் கணுக்காலிலுள்ள தசைகளைக் குழந்தை பயன்படுத்துவதால், கணுக்கால்கள் வலுப் பெறுவதுடன், பாதங்களும் நன்றாக வளைந்து உள்ளங்கால் வளைவு நன்கு அமையப் பெறுகிறது. (பாதத்தின் அடிப்பக்கம் உணர்ச்சி மிகுந்த

Koviloor Digital Library

தாய் இருப்பதால்தான் அது வளைந்து, தரையில் படாமல் உயரமாக இருக்கிறது போலும்.) குழந்தையைச் சமமாக இல்லாத மேடுபள்ளமான இடங்களில் நடக்கவைப்பதாலும்கூட, குழந்தையின் கால் தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன. எப்பொழுதும் பூட்சு அணிவித்துச் சமமான தரையிலேயே, குழந்தையை நடக்கவைத்தால், குழந்தையின் கால் தசைகள் தளர்ச்சி அடைவதுடன், குழந்தையின் பாதங்களும் தட்டையாகவே இருக்கக்கூடும்.

குழந்தை குளிர்காலத்தில் வெளியில் நடக்கும்போது பூட்சுகள் அணிந்து கொள்ளவேண்டும். ஆனால், வீட்டிற்குள்ளும், கடற்கரையில் வேனிற்காலத்திலும், இன்னும் மற்ற ஆபத்தில்லாத இடங்களில் நடக்கும்போதும், 2, 3 வயதுவரை குழந்தை வெறுங்கால்களுடன் நடப்பது நல்லது.

பாத உறைகளும் (Socks), பூட்சுகளும், குழந்தையின் பாதங்களை விடப் பெரிய அளவுள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் கால் விரல்கள், பூட்சுகளுக்குள் நசுங்கிவிடக்கூடும். முதலில் டாக்டர் மிருதுவான பூட்சுகளையே குழந்தைக்கு அணிவிக்கச் சொல்லுவார்.

பூட்சுகள் குழந்தைக்கு விரைவில் (2 திங்கள்களுக்குள் கூட) சிறியதாகப் போய்விடக்கூடுமாகையால், தாய் எப்பொழுதும், அவர்கள் குழந்தைக்குப் போதுமான அளவுள்ளவைகளாக இருக்கின்றனவா என்று அவைகளை அடிக்கடி தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டு வர வேண்டும். குழந்தை உட்கார்ந்து கொண்டு இருக்கும்போது, பூட்சின் அளவு சரியாக இருக்கிறதா என்று சரியாகச் சொல்ல முடியாது. ஆகையால் குழந்தையை நிற்க வைத்துப் பார்க்கவேண்டும். குழந்தை நிற்கும்போது, பூட்சின் முற்பகுதியில் குழந்தையின் விரல்களுக்கு முன்னால், சிறிதளவு வெற்றிடம் இருக்கவேண்டும். குழந்தை நடக்கும்போது, அதன் விரல்கள், ஒவ்வொரு அடிக்கும் முன்னால் அழுத்தித் தள்ளப்படுகின்றன. பூட்சுகள் நன்றாகவும் அகலமாகவும் இருக்கவேண்டும்.

காலில் உள்ள குறைபாடுகளுக்கென, டாக்டர் சொல்லும் குறைபாடுகளைத் திருத்தும் பூட்சுகள் உறுதியாக இருக்கும்.

356. பேசுதல் (Talking): ஒரு வயதாகும் சமயத்தில், அநேக குழந்தைகள் ஏதாவது ஒரு கருத்தைக் குறிக்கும் சில ஒலிகளை, எழுப்புகின்றன. ஆனால் ஒரு சாதாரணக் குழந்தை ஒரு வயதிற்குப் பிறகு சில மாதங்கள் வரையிலும் கூடப்பேச ஆரம்பிக்காமல் இருக்கலாம். குழந்தை பேச ஆரம்பிப்பது, அதன் இயல்பையும் தனிப்பட்ட பண்பையும் பொறுத்ததாகும். நட்புப் பண்பு கொண்ட குழந்தை விரைவில் பேசலாம். அமைதியான குழந்தை அதிக நாட்கள், தன்னைச்சுற்றிலும், உலகத்தில் நடைபெறுவதைக் காண விரும்புவதுபோல அமைதியாக இருந்துவிட்டுப் பிறகுதான் ஏதாவது பேச ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தையைச் சுற்றிலுமுள்ள சூழ்நிலையும், குழந்தை எப்படி

Koviloor Digital Library

வளர்க்கப்படுகிறது என்பதும் கூட மிகவும் முக்கியம். குழந்தையின் வேலைகளைக் கவனிக்கும்போது, தாய் வேறு காரணத்திற்காகப் பேசாமலேயே இருந்தால், குழந்தை தாய் தன்னிடம் பேசி விளையாடாததை உணர்ந்து, தானும் அமைதியாக இருந்து விடுகிறது. இதற்கு நேர்மாறாக, வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் யாவரும், குழந்தையை மிரட்டிக்கொண்டும் அதட்டிக்கொண்டும் இருந்தால், அப்பொழுதும் குழந்தை தன்னைச்சுற்றிலும் யாராவது இருந்தால், அதை மிகவும் அசௌகரியமானதாகக் கருதுகிறது. இந்த வயதில் குழந்தையால் திருப்பிப் பதில் இறுக்கவும் முடியாது; அல்லது இதையெல்லாம் மறக்கும்படி சற்றுதூரம் உலவிவிட்டு வரவும் முடியாது. சாதாரணமாகத் தங்களைச் சுற்றிலும் கவலையில்லாத இரக்க மனப்பான்மையுடைய நட்பினர்கள் இருக்கும் போதுதான், சிறியவர்களிலிருந்து பெரியவர்கள் வரை, யாவரும் பேச விரும்புகின்றனர். குழந்தையிடம் காணப்படும் ஒரே வேற்றுமை என்னவென்றால், அது சில சொற்களைப் பேசக் கற்றுக் கொள்ள, அதற்கு அதிக ஆர்வம் தேவைப்படுகிறது.

வீட்டிலுள்ள யாவரும் குழந்தைக்குத் தேவையானவைகளைக் குழந்தைகள் கேட்காமலேயே, உடனுக்குடன் செய்துவிடுவதால் சில குழந்தைகள் பேசக் கற்றுக்கொள்வதற்கு வாய்ப்பே கிடைப்பதில்லை. இதனால் குழந்தை காலந்தாழ்த்திப் பேசக் கற்றுக் கொள்கிறது.

சில சமயங்களில், தாய் குழந்தையிடம் பெரிய பெரிய வாக்கியங்களினால் பேசுவதால், ஒரு சிறிய சொல்லைக்கூட குழந்தையால் புரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. இது பொதுவாக எல்லோரிடமும் காணப்படுவதில்லை. ஏனென்றால் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் குழந்தையிடம் தனித்தனிச் சொற்களால் தான் பேசவேண்டும் அல்லது முக்கியமான சொல்லை அழுத்தத் திருத்தமாகச் சொல்ல வேண்டும் என்ற உள்ளுணர்வைத் தாங்களாகவே பெற்றுவிடுகின்றனர்.

மெதுவாகப் பேசுதல் மெதுவான மனவளர்ச்சியைக் காட்டுமா?— பெற்றோர்களுக்கு முதலில் இந்த ஐயப்பாட்டு எண்ணந் தான் ஏற்படுகிறது. மெதுவான மனவளர்ச்சியுடைய சில குழந்தைகள் காலங் கடந்துதான் பேசத் தொடங்குகின்றன என்பது உண்மைதான். ஆனால் பெரும்பாலான குழந்தைகள் காலா காலத்தில் நன்றாகச் சொற்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. சாதாரணமாக, 2 ஆண்டுகள் ஆகும் வரையிலுங்கூடச் சரியாக உட்காரத் தெரியாதபடி, வளர்ச்சியில் குன்றியுள்ள குழந்தை, சற்றுக் காலந்தாழ்த்தித்தான் பேசத் தொடங்குகிறது. ஆனால் காலந் தாழ்த்திப் பேசத் தொடங்கும் குழந்தைகளில் பெரும்பாலோர் சராசரி அறிவுடையவர்களாகவும், நல்ல தெளிவுடையவர்களாகவுமே காணப்படுகின்றனர்.

ஒரு குழந்தை காலந்தாழ்த்திப் பேச ஆரம்பித்தால், உடனே

Koviloor Digital Library

அதற்கு அறிவு குறைவு என்ற முடிவுக்குத் தாய் வந்துவிடக் கூடாது. அந்தக் குழந்தையை மிரட்டாமல் மிகவும் அன்புடன் அதனிடம் நடந்துகொள்ளவேண்டும். மற்றக் குழந்தைகளுடன் பழக அந்தக் குழந்தைக்கு வாய்ப்பளிக்கவேண்டும். எளிய சொற்களால் அன்புடன் குழந்தையிடம் பேசவேண்டும். அதற்குத் தேவையான பொருள்களை அது பெயரிட்டுக் கேட்கும்படி அதனை உற்சாகப் படுத்தவேண்டும்; ஆனால் பேசும்படி அதனிடம் கடிந்து கொள்ளக்கூடாது.

அநேக குழந்தைகள் முதலில் சொற்களைத் தவருக உச்சரிக்கின்றன. ஆனால் படிப்படியாகத் திருந்தி விடுகின்றன. ஆனால் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட ஓசையை உச்சரிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். நாக்கோ அல்லது மற்ற பேசுவதற்கான உடலின் அமைப்போ சரிவர இயங்காதபோது தான் குழந்தைக்கு உச்சரிப்பும் தவருக வருகிறது. சில பெரியவர்கள் கூட எவ்வளவு முயன்றபோதிலும் அநிக நாட்கள் மழலைப் பேச்சு பேசுகின்றனர். குழந்தை சாதாரணமாக ஒரு வார்த்தைக்குச் சரியான உச்சரிப்பைக் கற்றுக்கொண்ட பின்னரும், அதிக நாட்களுக்கு முதலில் உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தபடியே தவருன உச்சரிப்பையே சொல்லிக் கொண்டிருக்கும். மற்றப்படி குழந்தை நன்முக வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டிருந்தால், மேற்சொன்னவைகளைப்போன்ற பேச்சிலுள்ள சிறு கோளாறுகளைப் பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை. அதன் பேச்சிலுள்ள தவறுதல்களை எப்பொழுதாவது ஒரு முறை அன்புடன் திருத்தவேண்டுமே தவிர, அதைப் பற்றிக் குழந்தையிடம் அதிகமாக விவாதிக்கக்கூடாது.

4 அல்லது 5 வயதுகளில்கூட, மற்றக் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ள முடியாதபடியும், கேலி செய்யுமளவுக்கும் ஒரு குழந்தையின் பேச்சு மிகவும் கொச்சையாக இருக்கலாம். இத்தகைய குழந்தையை என்ன செய்வது? முதலாவதாக, அதன் காதுகள் சரிவரக் கேட்கின்றனவா என்று ஒரு வல்லுநரைக் கொண்டு பரிசோதிக்கவேண்டும். பேச்சுவல்லுநரிடமும் இந்தக் குழந்தையைக் காண்பிக்க வேண்டும். அத்தகைய வல்லுநர் இல்லாவிடில், இந்தக் குழந்தையை அதனுடைய வயதுக்குச் சமமான வயதுடைய குழந்தைகளுடன், முடிந்தால், ஒரு பாலர் பள்ளியில் (Nursery School) நெருங்கிப் பழகும்படி விடவேண்டும். பெற்றேரைவிட, ஓர் ஆசிரியையால், இத்தகைய குழந்தைக்கு எளிதில் பல தந்திரமான வழிகளில் சரியாகப் பேசக் கற்றுக்கொடுக்க முடியும்; அதனுல் மற்றக் குழந்தைகள் இந்தக் குழந்தையைக் கேலி செய்யாமலும் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். சில பள்ளிகளில், சிறுவர்களுக்குச் சரியாக உச்சரிக்கவும், பேசவும் மட்டும் கற்றுக்கொடுக்கும் வகையில், இந்தத் துறையில் வல்லுநரான ஆசிரியைகள் இருக்கிருர்கள்.

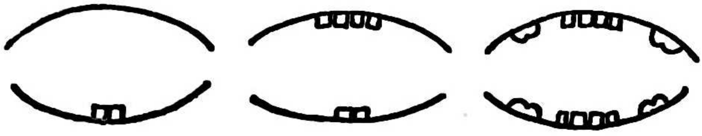
வேண்டுமென்றே மழலை பேசுதல்: வீட்டில் சிறிய குழந்தை

Koviloor Digital Library

போன்று மழலை பேசுவதால், யாவராலும் விரும்பப்படுவதைக் கண்டு, பெருமை அடைந்து, பெரிய குழந்தையும் வேண்டுமென்றே மழலையாகப் பேச விரும்பலாம். (484-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) மற்றொரு விதமான குழந்தைப் பேச்சு (Baby Talk), சில குழந்தைகளிடம் காணப்படுகிறது. ஒரு குடும்பத்தில் ஒரே ஒரு பெண் மட்டும் இருந்தால், அதற்கு விதவிதமான உடைகளை அணிவித்து, பெற்றோர் அதிகச் செல்லம் கொடுக்கின்றனர். அந்தப் பெண்ணை ஒரு விளையாட்டுக் கருவியாகவே நினைத்து, அது வளரவேண்டும் என்பதையே மறந்துவிடுகின்றனர். இந்தப் பெண் குழந்தை நன்றாக வளர்ந்த பின்னரும் கூட, அதனிடம் பெற்றோர் கொஞ்சிக் கொஞ்சிப் பேசுவதுடன், குழந்தையும், தங்களிடம் அப்படியே பேசவேண்டும் என்றும் விரும்புகின்றனர். அதனால் குழந்தையும் பெற்றோரிடமும் கொஞ்சி, மழலையாகப் பேசுகிறது. இதில்கூடத் தவறில்லை. ஆனால், இந்தப் பெண்ணுடன் மற்றக் குழந்தைகள் விளையாடும்போதும், இந்தக் குழந்தை கொஞ்சிக் கொண்டு பேசுவதை மற்றக் குழந்தைகள் விரும்புவதில்லை.

பல் முளைத்தல்

357. எந்த வயதில் பற்கள் முளைக்கின்றன என்பது மிகவும் முக்கியமல்ல: வெவ்வேறு குழந்தைகளுக்கு வெவ்வேறு வயதில் பற்கள் முளைக்கின்றன. ஒரு குழந்தை பல் முளைப்பதற்கு 3 அல்லது 4 திங்கள்களுக்கு முன்பிருந்தே பெருத்த ஆரவாரம் செய்யலாம்; ஆனால் மற்றொரு குழந்தைக்குத் திடீரென ஒரு நாள் ஒரு பல் முளைத்திருப்பதைத் தாய் காணலாம்.



ஒரு குழந்தைக்கு முதல் பல் 3 திங்களில் வரலாம்; மற்றொரு குழந்தைக்கு ஒரு வயது வரையிலுங்கூட முளைக்காமல் இருக்கலாம். இருந்தபோதிலும், இவை இரண்டுமே நல்ல உடல் நலமுடைய சாதாரணக் குழந்தைகளேயாகும். பல் முளைக்கும் வயது சில நோய்களால் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்பது உண்மைதான் என்ற போதிலும், இத்தகைய நோய்கள் வருவது அரிது. சாதாரணமாக, உடல் நலமுள்ள குழந்தைக்கு, பல் முளைக்கும் வயது, குழந்தை எத்தகைய வளர்ச்சி அமைப்புடன் பிறந்திருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்ததாகும். ஒரு குடும்பத்தில் எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே விரைவில் பல் முளைக்கலாம்; மற்றொரு குடும்

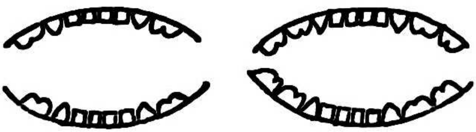
Koviloor Digital Library

பதில், காலந்தாழ்த்தியே எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பல் முளைக்கலாம். விரைவில் பற்கள் முளைத்து விடுகிற குழந்தைக்கு அதிக அறிவு இருக்கும் என்றும், காலந்தாழ்த்திப் பற்கள் முளைத்தால், அக்குழந்தை குறையறிவு உடையதாக இருக்கும் என்றும் சொல்வதற்கில்லை.

358. சாதாரணக் குழந்தையின் பற்கள் எப்படி முளைக்கின்றன?: சராசரியாக, ஒரு குழந்தைக்கு முதற் பல் 7 திங்கள் அளவில் முளைக்கிறது: ஆனால் இதற்காக அக்குழந்தை, 3 அல்லது 4 திங்கள்களிலிருந்தே கடிக்கலாம்; அதிக எரிச்சலடையலாம்; இன்னும் மற்ற ஆரவாரங்கள் எல்லாம் செய்யலாம். குழந்தைக்கு 2½ வயதிற்குள் 20 பற்கள் முளைக்கவேண்டியிருப்பதால்தான், குழந்தைக்கு இந்த வயதில் எப்பொழுதும் ஏதாவது ஒரு பல் முளைத்துக்கொண்டே இருப்பதைக் காணலாம். இதனால்தான், இந்தச் சமயத்தில், குழந்தைக்கு எந்தவகைய உடற்கோளாறு ஏற்பட்டாலும், அவற்றைப் பல் முளைப்பதன் மேல் பழி சுமத்திவிடுகின்றனர்.

பண்டைக் காலத்தில் சளி, பேதி, காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்கெல்லாம் பற்கள் முளைப்பதுதான் காரணமாக இருக்கக் கூடும் என்று நம்பிவந்தனர். இந்த நோய்களெல்லாம் நோய்க் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்றனவே யொழிய, பற்கள் முளைப்பதால் ஏற்பட்டு விடுவதில்லை. எப்படி இருந்தபோதிலும், சில குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைக்கும்போது, உடலிலுள்ள பாதுகாப்புச் சக்தி குறைவதால், அந்தச் சமயத்தில், எளிதில் பல நோய்கள் தொற்றலாம். குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கும்போது 101 டிகிரி வரைக் காய்ச்சல், இன்னும் மற்ற நோய்கள் ஏதாவது இருந்தால், உடனடியாக டாக்டரிடம் தெரிவித்துச் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

சாதாரணமாக, முதலில் கீழ் வரிசையில், நடுவிலுள்ள இரண்டு பற்கள் மட்டும்தான் முளைக்கின்றன. (இவைகளை 'இன்சைசார்' பற்கள் என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள்; அதாவது கிழிக்கும் அல்லது—வெட்டும் பற்கள்) (இவைகளின் மேல் வரிசையில் நான்கும், கீழ் வரிசையில் நான்குமாக எட்டு வெட்டும் பற்கள் முன்னால் இருக்கின்றன; இவைகளுக்குக் கூரிய வெட்டும் விளிம்புகள் இருக்கின்றன.) சில திங்கள்களுக்குப் பின்னர், மேல்



வரிசையில் 4 வெட்டும் பற்களும் முளைத்து விடுகின்றன. ஒரு சராசரிக் குழந்தைக்கு, அதன் ஓராண்டு முடிவில், மேலே நான்கும், கீழே இரண்டுமாக 6 பற்கள் முளைத்து விடுகின்றன. இவைகளுக்குப் பின்னர், பல திங்கள்களுக்கு ஒன்றும் முளைப்பதில்லை. பிறகு

Koviloor Digital Library

இன்னும் 6 பற்கள் அதிக இடைவெளி இல்லாமல், முளைத்துவிடுகின்றன—அதாவது மீதியுள்ள கீழ்வரிசை வெட்டும் பற்கள் இரண்டு. 4 முதல் கடைவாய்ப்பற்கள் (Molars) வெட்டும் பற்களுக்குப் பக்கத்தில் வேறு பல் முளைப்பதற்கு இடம் விட்டு விட்டுத்தான் கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கின்றன. முதல் கடைவாய்ப் பற்கள் முளைத்துச் சில திங்கள்கள் சென்ற பின்னர்தான் நாய்ப் பற்கள் (Canine teeth) அவைகளுக்காக விடப்பட்ட இடத்தில் வெட்டும் பற்களுக்கும், கடைவாய்ப் பற்களுக்குமிடையே முளைக்கின்றன. இந்த நாய்ப்பற்கள் சாதாரணமாக இரண்டாவது வயது இறுதியில் முளைக்கின்றன. குழந்தையின் பற்களில் முளைக்கும் கடைசி 4 பற்கள், இரண்டாவது கடைவாய்ப் பற்களாகும். இவை முதல் கடைவாய்ப் பல்லுக்கருகில் 3-வது வயது ஆரம்பத்தில் முளைக்கின்றன.

359. பற்கள் முளைக்கும்போது குழந்தை விழித்துக் கொண்டிருத்தல்: ஒன்றுக்குமேல் ஒன்றரை வயதிற்குள் முதல் 4 கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கும்போதுதான், குழந்தைக்கு அதிகத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன. பசியின்மை பல நாட்களுக்கு ஏற்படலாம். ஒவ்வொரு இரவும் குழந்தை பல முறை விழித்து அழலாம். உடனே குழந்தை தூங்காவிடில், இது தாய்க்கு ஒரு பெரிய தொல்லையாகப் போய் விடும். அப்பொழுது குழந்தைக்குச் சிறிதளவு பாலைப் புட்டியிலிருந்தாவது அல்லது கோப்பையிலிருந்தாவது கொடுத்து, அதனைச் சமாதானப் படுத்தலாம். ஆனால் இதுமாதிரி ஒவ்வொரு நாளும் செய்தால், இரவில் விழித்துக் கொண்டு பால் குடிப்பது, குழந்தைக்கு ஒரு பழக்கமாகிவிடக் கூடுமாகையால், (285-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) விரைவிலேயே குழந்தை தூங்கிவிட்டால், அதற்குப் பால் கொடுக்காமல் இருப்பதே நல்லது. பல் முழுவதும் நன்கு முளைத்தவுடன் குழந்தை இரவில் விழித்துக் கொள்ளும் பழக்கத்தை நிறுத்திவிடும். அப்படிக் கட்டாயமாகப் பால் கொடுக்க வேண்டியிருந்தால், தொட்டிலிலேயே குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்து விட்டுப் பல் முளைத்த பின்னர், அந்தப் பழக்கத்தைக் கண்டிப்பாக நிறுத்தி விடவேண்டும்.

முதலாண்டில் பாதியில் முதல் பல் முளைக்கும்போது கூட குழந்தை இரவில் விழித்துக் கொள்ளலாம்.

பல் முளைக்கும்போது, குழந்தை பால் குடிக்க மறுத்தலைப்பற்றி 89-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

360. குழந்தை பற்களினால் மெல்லுதல்: குழந்தை எந்தப் பொருளையும் வாயில் வைப்பதையும் அதை மென்று தின்பதையும் தடுக்கவேண்டியது தன்னுடைய கடமை என்று தாய் எண்ணுகிறாள். இதுமாதிரி தாய் எண்ணுவது தவறு. அநேக குழந்தைகள் 6 திங்கள்களிலிருந்து 15 திங்கள்கள் வரை எல்லாப் பொருள்களையும் வாயில் வைத்துக்கொள்ளத்தான் விரும்புகின்றன.

Koviloor Digital Library

ஆகையால் மெல்லக்கூடிய மிருதுவான பொருளாகத் தாய் குழந்தையிடம் விளையாடக் கொடுக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் குழந்தை இந்தப் பொருளை வாயில் வைத்துக் கொண்டே கீழே விழுந்தாலும், அதற்கு அடி ஒன்றும் படாது. குழந்தை கையில் பிடித்துக்கொள்ளக்கூடிய ரப்பர் வளையங்களைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். செலுலாய்டில் (Celluloid) செய்த சாமான்கள் உடைந்து அதன் துண்டுகள் குழந்தையின் வாய்க்குள் சென்று விடக் கூடுமாகையால், அத்தகைய விளையாட்டுச் சாமான்களைக் குழந்தையின் கைகளில் கொடுக்கக்கூடாது. நாற்காலி மேன்சகளிலுள்ள சாயத்தைக் குழந்தை பற்களால் சுறண்டித் தின்றுவிடாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், இவைகளில் ஈயம் (Lead) இருக்கலாம். ஆகையால் ஈயம் கலக்காத சாயம் மரச் சாமான்களுக்கும், விளையாட்டுக் கருவிகளுக்கும் அடிக்க வேண்டும். ரப்பர் வளையங்களை அவ்வப்பொழுது சோப்புத் தண்ணீரில் கழுவலாம். துண்டுத் துணிகளைக் குழந்தை மென்றால் அவைகளைத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைக்கலாம். குழந்தையின் பல் ஈற்றுக்கு டாக்டரின் உத்தரவில்லாமல் ஒரு மருந்தும் தடவி விடக் கூடாது.

361. நல்ல பற்கள் முளைக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? : இதில் முதலாவதாகக் கவனிக்கப்படவேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், குழந்தையின் பற்களின் மேல்பாகமெல்லாம் (வெளியில் தெரியும் பாகம்) குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரே அதன் பல் ஈற்றுக்குள் உண்டாகி இருக்கும். அதாவது, தாய் தன் கர்ப்ப காலத்தில் உண்ணும் உணவிலிருந்து அவைகள் உண்டாகின்றன. நல்ல உறுதியான பற்கள் முளைக்கக் கீழ்க்கண்ட உணவு வகைகள் தேவைப்படுகின்றன. கால்சியம் சத்து பாஸ்வரம் (Phosphorus) என்னும் சத்து (பால் பாலாடை), வைட்டமின் 'டி' சத்து (வைட்டமின் சொட்டு மருந்து, சூரியவெளிச்சம்) 'வைட்டமின்' 'சி' சத்து (ஆரஞ்சுப்பழம், பச்சைத் தக்காளி, முட்டைக்கோஸ்) இவைகளைத் தவிர வைட்டமின் 'ஏ' சத்து, 'பி' சத்து முதலியனவும் தேவைப்படுகின்றன.

6 வயதிற்கு மேல் முளைக்கப்போகும் நிலையான பற்கள்கூட, குழந்தை பிறந்த சில திங்கள்களுக்குள் ஈற்றில் உண்டாகிக்கொண்டிருக்கும். இந்த வயதில் குழந்தைக்குக் தேவையான கால்சியம் சத்து, பாஸ்வரம் சத்து முதலியன பாலிலிருந்து அதற்குக் கிடைக்கின்றன. வைட்டமின் 'சி' சத்தும், 'டி' சத்தும் குழந்தைக்குத் தனியாகச் சொட்டு மருந்து மூலம் ஒரு மாத முடிவிலிருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

362. தண்ணீரில் 'ஃப்ளோரைட்' (Fluoride) என்னும் சத்து இருந்தால் பற்கள் இன்னும் உறுதியாகின்றன : 'ஃப்லோரைட்' என்னும் சத்து, தாயின் உணவிலும், குழந்தையின் உணவிலும் ஒரு துளி இருந்தால்கூட குழந்தையின் பற்கள் உறுதியாக முளைக்கும். தண்ணீரில் இயற்கையாகவே இந்தச் சத்து இருக்கும் நாடுகளில்

Koviloor Digital Library

சொத்தைப் பல் குறைவாகவே காணப்படுகிறது. பொதுநலமுறைகளில் ஒன்றாக, இப்பொழுது முன்னேற்றம் அடைந்துள்ள நாடுகளில், 'ஃப்ளோரைட்' சத்தை வெகு சிறிய அளவில், தண்ணீரில் கலக்கிறார்கள். இதைச் சிலர் எதிர்க்கின்றனர். இதனால் உடல் நலம் கெட்டுவிடும் எனக் கருதுகின்றனர். ஆனால், பொறுப்புள்ள விஞ்ஞானிகள் இதைப்பற்றித் தீர ஆராய்ந்து, இதனால் கெடுதல் ஒன்றும் இல்லை எனக் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர்.

மக்கள் முதலில் அம்மை குத்துதல், தொண்டைக் கட்டு நோய்க்கு ஊசி போடுதல், தண்ணீருக்கு மருந்து போடுதல் போன்ற எல்லாத் தடுப்புச் செய்கைகளுக்கும் தான் எதிர்ப்புத் தெரிவித்தனர் என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

363. அடிக்கடி சர்க்கரை, மாச்சத்து முதலியன பற்களில் படுவதால் சொத்தைப் பற்கள் ஏற்படுதல்: சொத்தைப் பற்களுக்கான எல்லாக் காரணங்களும் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை. பற்கள் ஏற்படுவதில் குழந்தையின் உணவும், தாயின் உணவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவைகளாகும்; பரம்பரைத் தன்மையும் இதில் பங்கு பெறுகிறது.

முதலில் உறுதியாகக் காணப்படும் பற்கள், பின்னர் சொத்தையாகலாம். சொத்தைப் பற்களுக்கு முக்கிய காரணம் 'லாக்டிக்' அமிலம் ஆகும். பற்களின்மேல் உள்ள சர்க்கரையிலும், மாச்சத்திலும் உள்ள நோய்க்கிருமிகள் இந்த 'லாக்டிக்' அமிலத்தை (Lactic acid) உண்டாக்குகின்றன. ஒருநாளில் எவ்வளவு அதிக நேரம் பற்களின்மேல் சர்க்கரையும், மாச்சத்தும் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு அதிக நோய்க்கிருமிகள் அதிக 'லாக்டிக்' அமிலத்தை உண்டாக்குகின்றன.; இந்த 'லாக்டிக்' அமிலம் பற்களில் ஓட்டை உண்டாக்கி விடுகின்றன. ஆகையால் நான் உணவு வேளைகளுக்கிடையே இனிப்புத் தின்பண்டங்களும், பேரிச்சம்பழம் போன்ற உலர்ந்த பழங்களும், பிஸ்கோத்துகளும், இன்னும் மற்ற பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய தின்பண்டங்களும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது; இவைகளினால் பற்களில் சொத்தை அதிகமாகலாம்.

பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் உள்ள சர்க்கரை, குறைவாக இருக்குமாகையால், அவைகள் பற்களிலிருந்து விரைவில் கழுவப் பட்டு விடுகின்றன. உணவுடன் உட்கொள்ளும் பழங்கள், உருளைக் கிழங்கு, தானிய வகைகள் முதலியன பற்களில் அதிக நேரம் ஒட்டிக் கொண்டு இருப்பதில்லை. ஆனால் உணவு வேளைகளுக் கிடையில் உட்கொள்ளும் தின்பண்டங்கள்தான், நீண்ட நேரம் பற்கள் மேல் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

364 பற்களைப் பாதுகாக்கும் முறை: முதல் கடைவாய்ப் பற்கள் முளைத்தவுடன், அதாவது இரண்டாவது வயதின் முற்பகுதியில், குழந்தையின் பற்களைப் 'பிரஷ்ஷினால்' (Brush) தேய்க்கலாம். இரண்டு வயது முடியும் வரையில் பொறுத்திருந்தால், இந்த

Koviloor Digital Library

வயதில் குழந்தை மற்றவர்கள் செய்வனவற்றையெல்லாம் செய்ய விரும்புகிறது: அதாவது பெற்றோர் புருஷினால் பல் தேய்த்தால், குழந்தையும் அதுபோலச் செய்ய விரும்பும். இந்தச் சமயத்திலேயே குழந்தைக்கும் ஒரு 'பிரஷ்' வாங்கிக்கொடுத்து அதனைப் பயன்படுத்திப் பல்துலக்கச் செய்யலாம். முதலில் சரியாகப் பல் துலக்க, தாய் உதவி செய்யவேண்டும். குழந்தை செய்யவேண்டும் என்று நாம் எண்ணுகிற விஷயங்களில் முக்கால் பங்கு விஷயங்களைக் குழந்தைகளே, ஏதாவது ஒரு வளர்ச்சி நிலையில், விருப்பத்துடன் தாங்களாகவே செய்ய முன்வருகின்றன.

ஒரு நாளில், மூன்று முறை, உணவுக்குப் பின்னர் பல் துலக்கப்படவேண்டும். அப்போதுதான் பற்களில் இருக்கும் உணவின் துண்டுத் துணுக்குகள், பற்களிலிருந்து அகற்றப்படும். (சமையல் அறை அல்லது குளியல் அறையில், அந்தப் பல் துலக்கும் பிரஷ்களை மாட்டிவைக்கலாம்). இரவு உணவுக்குப் பின்னர்தான் முக்கியமாகப் பல் துலக்கவேண்டும். ஏனெனில் இரவில் நீண்ட நேரம் வாய் அசையாமல் இருப்பதால், அப்பொழுது வாய் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகிறது.



குழந்தைகள் வயதுவந்தவர்களின் வேலைகளைச் செய்ய விரும்புகின்றன.

Koviloor Digital Library

365. மூன்று வயதிலிருந்து ஆண்டிற்கு இரண்டுமுறை பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுதல்: 3 வயதிலிருந்து, குழந்தையை 6 திங்களுக்கொருமுறை ஒரு பல் டாக்டரிடம் காண்பித்துக்கொண்டு வரவேண்டும். இந்த வயதில்தான் பற்களில் சொத்தை ஏற்படுகிறது. பல்லில் விழும் ஓட்டைகள், சிறியதாக இருக்கும்பொழுதே அவைகளை நிரப்பினால்தான், பல்லும் கெடாமல் இருக்கும்; குழந்தைக்கும் வலி அதிகமாகத் தெரியாமல் இருக்கும். பல் டாக்டரிடம் காண்பிப்பதனால், பற்களும் நலத்துடன் இருக்கும். குழந்தையும் பயமில்லாமல் பல் டாக்டரிடம் பற்களைக் காண்பித்துக் கொள்ளப் பழகும். டாக்டரின்மேல் குழந்தைக்கு இத்தகைய நம்பிக்கை இருந்தால்தான், பற்களில் உள்ள ஓட்டையை டாக்டரால் நன்றாக நிரப்பமுடியும்.

எப்படியும் விழுந்து முளைக்கப்போகும் பற்கள்தானே என்று சொத்தைப் பற்களைப் பற்றிச் சில பெற்றோர் கவலைப்படாமல் இருந்து விடுகின்றனர். இது தவறு. சொத்தைப் பல் குழந்தைக்குப் பல்லில் வலி உண்டாக்குவதுடன் சொத்தைப் பற்களிலிருந்து தாடையிலும் (Jaw) நோய்க்கிருமிகள் தொற்றி விடுகின்றன. மிகவும் சொத்தையான பல்லைக் குழந்தைக்கு எடுத்துவிடும்போது அங்கே ஏற்படும் வெற்றிடத்தில் பக்கத்தில் முளைக்க வேண்டிய பல் அதன் இடத்தைவிட்டுத் தள்ளி முளைக்கலாம். இதனால் நிலையான பல் அதே இடத்தில் முளைக்கப் போதுமான இடம் இருப்பதில்லை. கடைசி பால் பல் குழந்தைக்கு 12 வயதிற்கு முன் விழுவதில்லை. ஆகையால் நிலையான பற்களைப் போலவே, முதலில் முளைக்கும் பற்களையும் நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

366. நிலையான பற்கள் (Permanent teeth): குழந்தைக்கு 6 வயதாகும்போதுதான், புதுப் பற்கள் (நிலையான பற்கள்) முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. 6 வயதில் முளைக்கும் கடைவாய்ப் பற்கள் மிகவும் பின்னால் முளைக்கின்றன. கீழ் வரிசையில் நடுவில் உள்ள வெட்டும் பற்கள்தான் முதலில் விழுகின்றன. புதுப் பற்கள் கீழேயிருந்து முளைத்துவந்து தள்ளும்போது, குழந்தையின் பால் பற்களின் வேர் நாசம் அடைந்துவிடுவதால் அவைகள் தாமாகவே விழுந்து விடுகின்றன. குழந்தையின் பற்கள் முளைத்த முறைப்படியே ஒன்றன்பின் ஒன்றாக விழுகின்றன. முதலில் வெட்டும் பற்கள் விழுகின்றன; பிறகு கடைவாய்ப் பற்கள், இறுதியில் நாய்ப் பற்கள் விழுகின்றன. குழந்தைக்கு முளைக்கும் கடைவாய்ப் பற்கள் விழுந்தபின், அவ்விடத்தில் முளைக்கும் நிலையான கடைவாய்ப் பற்களுக்கு 'பைகஸ்பிட்ஸ்' (இரண்டு பகுதியுடையது) என்று பெயர். 12-லிருந்து 14 வயதுக்குள் அநேகமாக எல்லாப் பற்களுமே விழுந்து முளைத்து விடுகின்றன. இதற்குள் 12-வது வயதில் முளைக்கவேண்டிய கடைவாய்ப் பற்கள் 6 வயதில் முளைக்கும் கடைவாய்ப் பற்களுக்குப் பின்னால் முளைக்கின்றன. 'ஞானப்

Koviloor Digital Library

பற்கள்' எனப்படும் 18-வது வயதில் முளைக்கவேண்டிய கடைவாய்ப் பற்கள். சிலருக்கு 18 வயதிற்குப் பின்னர் அதிக ஆண்டுகள் சென்றுகூட முளைக்கலாம். (சில சமயங்களில் முளைக்காமலேயே இருந்து விடலாம்.)

பற்கள் கோணலாகவோ அல்லது இடந்தவறியோ முளைத்தால், அவைகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சையைப் பல் டாக்டர் குழந்தைக்குச் செய்வார்.

தூய்மைப் பழக்கம்

மலங்கழிக்கப் பழக்குதல்

367. எப்பொழுது குழந்தை இந்தப் பயிற்சிக்குத் தயாராகிறது என்பது குழந்தையின் வயதையும், ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட குழந்தையின் தன்மையையும் பொறுத்ததாகும்: பெற்றோரின் விடாமுயற்சியால்தான், குழந்தையை இவைகளில் பயிற்றுவிக்க முடியும் என்று சில தாய்மார்கள் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் இந்தப் பயிற்சி மிகவும் எளிதான தொன்றாகும். வளர, வளர, குழந்தைகள் தங்கள் குடலையும், மூத்திரப்பையையும் பெரியவர்களைப் போலவே தங்கள் விருப்பத்துக்குத் தகுந்தவாறு இயங்கும்படிச் செய்யமுடியும். தாய், குழந்தையைக் கவனித்துக்கொண்டே இருந்து, அது இந்தப் பயிற்சிக்குத் தகுந்த பக்குவமும், வயதும் அடைந்த பின்னர், அதனை இத்துறையில் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

வெவ்வேறு வயதுகளிலும், வெவ்வேறு குழந்தைகளிடத்தும் குடல், மூத்திரப்பையின் தன்மைகள் வேறுபட்டு இருக்கலாம்.

368. ஒழுங்குள்ள குழந்தைகளும், ஒழுங்கற்ற குழந்தைகளும்: முதல் வயதில், குழந்தை அவ்வளவாக மலங் கழிப்பதைப் பற்றியும், சிறுநீர் கழிப்பதைப் பற்றியும் பொருட்படுத்துவதில்லை. பெருங் குடல் நிரம்பியவுடன், தாய் கவனிப்பதற்குள்ளேயே குழந்தை மலங்கழித்து விடுகிறது.

ஒரு குழந்தை ஒரு நாளில் ஒரு தடவைமட்டும், ஒழுங்காகக் காலைப் பாலுக்குப்பின் மலங்கழிக்கலாம். ஏனெனில் இரவில் நீண்ட ஓய்வுக்குப்பின் வயிறு பாலால் நிரம்பியவுடன், குடல் தன் வேலையைச் செய்யத் தூண்டப்படுகிறது. இத்தகைய குழந்தையின் மலத்தை ஒரு சட்டியில் பிடித்துக்கொள்வது எளிது. ஆனால், இவையெல்லாம் எதைக் குறிக்கிறது என்று முதல் வயதில்

Kovilnoor Digital Library

குழந்தைக்கு விளங்குவதில்லை யாதலால் இதை மலங்கழிக்கப் பயிற்சி கொடுத்து விட்டதாகக் கொள்ளக்கூடாது.

மற்றொரு குழந்தை, ஒருநாளில் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் ஒன்று அல்லது பல தடவைகள் மலங்கழிக்கலாம். இப்படி ஒழுங்கில்லாமல் மலங்கழிக்கும் குழந்தைக்கு முதல் வயதில், மலத்தைக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் கழிக்கப் பயிற்சி ஆரம்பிப்பதில் பயனில்லை. அப்படிச் செய்தால் குழந்தைக்குச் சினந்தான் ஏற்படும்.

369. **இரண்டாவது வயது: தாயைத் திருப்தி செய்வதில் விருப்பம்:** இரண்டாவது ஆண்டில், குழந்தையின் தன்மையில் அநேக மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த வயதில் குழந்தை தனக்குத் தன் தாயிடம் உள்ள பற்றை அதிகமாக உணரத் தலைப்படுகிறது. ஆகையால், தாயைத் திருப்தி செய்வதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுகின்றது. ஆகையால் மலங்கழிக்கும்போது, அதற்கு என இருக்கும் சட்டியிலோ, கம்மோடியிலோ குழந்தை மலங்கழிப்பதைத்தான் விரும்புவதாகத் தாய் அன்புடன் குழந்தைக்கு உணர்த்திக் குழந்தையும் அப்படியே சட்டியில் மலங்கழிக்கும்போது, அதைப் பற்றிப் பெருமை கொண்டதுபோல தாய் நடந்தால், குழந்தையும் நாள்தோறும் சட்டியிலேயே மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தைப் பெறுவதற்கான நல்ல எண்ணம் கொள்ளுகிறது. இருந்தபோதிலும் இப் பயிற்சியில் வெற்றிபெறுவதற்கான எல்லா வாய்ப்புகளும் இந்த வயதில் அமைவதில்லை.

370. **இரண்டாவது வயதில் 'சொந்தம் கொண்டாடும்' மனப்பான்மை:** இரண்டாவது வயது ஆரம்பத்தில், குழந்தையால் மலத்தைத் தன் விருப்பப்படி நிறுத்திக் கொள்ளவோ அல்லது கழிக்கவோ முடியும். தன்னால் கழிக்கப்பட்ட மலம் சட்டியிலோ, தரையிலோ, அல்லது துணியிலோ இருப்பதைக் காணும்போது, குழந்தை அது தன்னால் செய்யப்பட்டது என்பதை உணர்ந்து, பெருமைகூடக் கொள்ளுகிறது. இரண்டாவது வயதின் ஆரம்பத்தில், குழந்தை மலத்தைக் கண்டு அருவருப்புக் கொள்வதில்லை. அதனால் அதனைக் கையில் எடுத்து விளையாடலாம்; வாய்ப்புக் கிடைத்தால் வாயிலும் போட்டுக் கொள்ளும்.

சட்டியைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்த குழந்தைகூட திடீரென்று 12 மாதத்திற்கு மேல் 18 மாதத்திற்குள் அதனுடைய பழக்கத்தையும், தன்மையையும் மாற்றிக்கொள்ளும். சட்டியில் உட்காரச் சொன்னவுடன் கீழ்ப்படிதலுடன் உட்கார்ந்து கொள்ளும்; ஆனால் அதில் உட்கார்ந்திருக்கிற வரையிலும் மலங் கழிக்காது. அதை விட்டு எடுத்தவுடனேயே தரையிலாவது, கால் சட்டையிலாவது மலங்கழித்து விடலாம். இதற்குக் காரணம், குழந்தை இந்த வயதில் மலத்தைத் தன் சொந்தச் சொத்தாய் அதிகமாகப் பாவிப்பதால், அதனைச் சட்டியிலோ, தாயார் சொல்லுமிடத்திலோ கழிக்க விரும்புவதில்லை. மேலும் இந்த

Koviloor Digital Library

வயதில் அது தன் இச்சைப்படியே நடந்துகொள்ள பிரியப்படுகிறது. ஆகையால்தான் அது சட்டியில் உட்கார்ந்திருக்கும் வரையில் மலத்தை அடக்கிக் கொள்ளுகிறது.

தாய் மிகவும் வற்புறுத்தினால், குழந்தை இன்னும் பிடிவாதமாகத் தனக்கே சொந்தமான மலத்தைக் கழிக்க விரும்பாமல் இன்னும் அதிகமாக அடக்கிக் கொள்ளுகிறது. அப்பொழுது தாய் சினமடைந்து, குழந்தையைக் கட்டாயமாகச் சட்டியின் மேல் மலங்கழிக்கச் செய்ய 'எனிமா' முதலியன கொடுத்தால், குழந்தை தன்னுடைய மலமெல்லாம் சட்டிக்குள் கழுவப்பட்டு விடுகிறதைக் கண்டு வருத்தம் அடைந்து, அடுத்த முறை இன்னும் அதிகக் கவலையுடன் மலத்தை அடக்கிக் கொள்ளுகிறது.

முதல் வயதிலேயே சட்டிக்குப் பழக்கப்பட்ட குழந்தைகள், இரண்டாவது வயதில், அவ்வளவாக மேற்சொன்ன தகராறுகள் எதுவும் செய்வதில்லை. முதலிலிருந்தே தன்னிச்சைப்படி நடக்க விரும்பிய குழந்தைகள்தான், முக்கியமாக ஆண் குழந்தைகள் தொல்லைகள் கொடுக்கின்றன. மேலும், தாய் தனது முயற்சிகளில் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்தி நடந்து கொண்டாளா என்பதையும், அல்லது அடக்கி மிரட்டும் மனப்பான்மையுடனேயே நடந்து கொண்டாளா என்பதையும், பொறுத்துதான் குழந்தை மலங் கழிக்க தகராறு செய்கிறது.

371. **இரண்டாவது வயதில் இரண்டாவது பாதியில், குழந்தை சாடையால் உணர்த்துதல்:** 18 மாதத்திலிருந்து 24 மாதங்களுக்குள் அநேக குழந்தைகள் மலங் கழிக்கக் குடும்பத்தில் பயன்படுத்தும் சொல்லைச் சொல்லியோ, அல்லது ஏதாவது ஒரு சாடை காட்டியோதான் மலங்கழிக்க விரும்புவதையும், சிறுநீர் கழிக்க விரும்புவதையும், தாய்க்கு உணர்த்த ஆரம்பிக்கின்றன. சில குழந்தைகள் 1½ வயதிற்கு முன்னரும், சில 2 வயதிற்குப் பின்னரும் இத்தகைய குறிப்புகளால் உணர்த்தலாம்.

தாய், நாள்தோறும் குழந்தையின் மலத்தைச் சட்டியில் பிடித்துக் கொண்டு வந்தால், குழந்தையும் இதில் அக்கறை கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. மலங்கழிக்க விரும்பும்போது, தாய், தனக்குத் தெரிவிக்கும்படி குழந்தையிடம் தெரிவித்து, அதனை உற்சாகப்படுத்தி வந்தால், குழந்தையும் ஒத்துழைக்க விரும்புகிறது. ஆனால் சில குழந்தைகள், தாயின் தூண்டுதல் இல்லாமலேயே, சாடை காட்ட ஆரம்பிக்கின்றன; இன்னும் சில குழந்தைகள், இரண்டாவது வயது முடிவில், தங்கள் துணி, கால்சட்டை முதலியன, சிறுநீராலாவது, அல்லது மலத்தினாலாவது கறையாக்கப்பட்டுவிட்டால், அதைக் காண அருவருப்பு அடைகின்றன; அந்த நாற்றத்தையும் வெறுக்கின்றன. இதைப்பற்றி, தாய், இத்தகைய கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதால்தான், குழந்தையும், அவைகளின் நாற்றத்தையும் தோற்றத்தையும் வெறுக்கின்றன என்று சொல்வதற்கில்லை. தனது துணிமணிகள், சிறு

Koviloor Digital Library

நீராலோ, அல்லது மலத்தாலோ கறையாக்கப்படுவதைக்குழந்தை தானாகவே வளர வளர, வெறுக்க ஆரம்பிக்கின்றது.

372. இரண்டாவது வயதில், மற்றவர்களைப் போலவே தானும் பின்பற்ற விரும்புவதால், குழந்தை தானாகவே பயிற்சி பெறுதல்: இரண்டாவது வயதின் முடிவில், குழந்தையின் மற்றவரைப் பின்பற்றும் தன்மை, மேற்சொன்ன பயிற்சியில் பெரும் பங்கு ஏற்கிறது. இதற்கு முன்னால், மலங்கழிப்பதற்கெனச் சட்டியின் மேலேயே தன் தாயால் உட்கார வைக்கப்படாத குழந்தை இடையிடையே, தன் அண்ணனோ, அக்காவோ அல்லது நண்பனோ சட்டியைப் பயன்படுத்துவதைப் பார்த்து அதில் அக்கறை கொண்டு, அதுபோலத் தானும் செய்யவேண்டும் என்று வற்புறுத்தலாம். குழந்தைக்கு இத்தகைய எண்ணம் தோன்றினவுடன், அது மிகுந்த உற்சாகத்துடன், சட்டியிலோ, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலோ மலங்கழிக்கவும், சிறுநீர் கழிக்கவும், இரண்டே நாட்களில் தன்னைத் தானே பழக்கிக் கொள்ளுகிறது. தன்னுடைய இந்தப் புதுச் செயலைக் கண்டு பெருமையடையும் குழந்தை 10 நிமிடங்களுக்கொருமுறை கூட மீண்டும், மீண்டும் சட்டியில் மலங்கழிக்க முயலுகிறது.

373. இறுதி நிலைமை—தானாகவே மலங்கழித்தல்: குழந்தை மலங்கழிக்க விரும்பும் ஒவ்வொரு முறையும், தாய்க்கு அதைப் பற்றிச் சாடை காட்டி உணர்த்த நன்றாகக் கற்றுக் கொண்ட பின்னருங்கூட, தாய் தனது கால்சட்டையைக் கழற்ற வேண்டும் என்றும், தன்னை மலங்கழிக்கும் சட்டியிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்றும் எதிர்பார்க்கிறது. 2-இலிருந்து 2½ வயதிற்குள் குழந்தை இந்த வேலைகளையெல்லாம் தானாகவேசெய்யக் கற்றுக் கொள்ளும் போதுதான் அது மலங்கழிக்கும் பயிற்சியில் இறுதி நிலைமையை அடைந்ததாகக் கொள்ள முடியும். குழந்தை பயிற்சியில் இத்தகைய இறுதி நிலைமையை அடைவது, அது இவ்வேலைகளைச் செய்யத்தாயால் உற்சாகப்படுத்தப்படுவதையும், அது எவ்வளவு எளிதாகத் தனது கால்சட்டையைக் கழற்ற முடியும் என்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது. எப்படியிருந்தபோதிலும், குழந்தைக்கு 3 வயது ஆகும் வரையில் விளையாடும் போதோ, வீட்டை விட்டு வெளியேறியிருக்கும்போதோ, அல்லது குழந்தைக்குப் பேதியிருக்கும்போதோ எதிர்பாராத வகையில், தன் கால் சட்டையிலேயே மலங்கழித்து விடக்கூடும்.

374. மலம்—சிறுநீர் முதலியன கழிக்கக் குழந்தைக்குப் பயிற்சி அளிப்பதில் பெற்றோரின் உணர்ச்சிகள்: பெற்றோரின் உணர்ச்சிகள் குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளைப் போலவே முக்கியமானவை; மிகுந்த வேறுபாடுகளும் கொண்டவை. பெற்றோர்களில் ஒரு சாரார் இத்தகையபயிற்சி அளிப்பதில் அதிக அக்கறைசெலுத்துவதில்லை. 2 வயது வரையிலும் கூடக் குழந்தையின் மலங்கழிக்கப் பட்ட துணிகளை மாற்றுவதில் சலிப்பு அடைவதில்லை. பெற்றோர்

Koviloor Digital Library

களில் மற்றொரு சாரார் இதற்கு நேர்மாறாக, அதிக விரைவில் குழந்தையைக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் மலங்கழிக்கவும், சிறுநீர் கழிக்கவும் பயிற்றுவித்து, அதனைத் தூய்மையாக வைக்க வேண்டியது, அதன் வளர்ச்சிக்கும், நன்னடத்தைக்கும் மிகவும் அவசியம் எனக் கருதுகின்றனர். 1 அல்லது 1½ வயதுக்கு மேல், குழந்தை கண்ட இடங்களில் மலங்கழித்துக் கொண்டிருந்தால், அதனை அவ்வப்போது சுத்தம் செய்யும் பெற்றோர், குழந்தையிடம் எரிச்சல் கொள்கின்றனர். அநேகமாக எல்லாப் பெற்றோர்களுமே இவ்விதமே நடந்து கொள்கின்றனர். பெற்றோர்களின் போக்குகளில் உள்ள வேற்றுமைகள், அவரவர் குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்களுக்குக் கிடைத்த பயிற்சியைப் பொறுத்ததாகும். ஆகையால் அநேக பெற்றோர்கள் தாங்கள் வளர்க்கப்பட்டதைப் போலவே தங்கள் குழந்தைகளையும் வளர்க்க விரும்புகிறார்கள். அப்படி வளர்க்கப்படாத குழந்தைகளிடம் அதிருப்தி கொள்ளுகிறார்கள்.

375. இதர தொந்தரவுகள்: மலங்கழிக்கவும், சிறுநீர் கழிக்கவும் குழந்தையைப் பயிற்றுவிப்பதில் ஆராய்ச்சிகள் பலவற்றைக் குழந்தைகள் நோய் வல்லுநர்களும், உளநோய் வல்லுநர்களும் செய்து, பெற்றோர்களுக்கு இன்னும் அதிகக் குழப்பத்தை உண்டாக்கி இருக்கின்றனர்.

எதற்கும் பயப்படக்கூடிய மன உறுதியில்லாத குழந்தைகளைப் பரிசோதித்துப் பார்த்த உளநோய் வல்லுநர்கள், மிகவும் இளமை வயதில் குழந்தைக்குக் கடுமையான பயிற்சி அளிப்பதால், குழந்தை எப்பொழுதுமே, அதிகமாகச் சுத்தத்தைப் பற்றியும், ஒழுங்கைப் பற்றியும் எண்ணும் வகையில் வளர்ந்து விடுகிறது என்று கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். சில தாய்மார்கள், முதல் குழந்தைக்கு அதிக நாள் கடினப்பட்டு பயிற்சி அளித்தும் பயனில்லாமல் போனதால், இரண்டாவது குழந்தைக்குப் பயிற்சி அளிக்கவே விருப்பமில்லாமல் இருக்கும்போது, இரண்டாவது குழந்தை தானாகவே இரண்டாவது வயதில் மலங்கழிக்கவும் சிறுநீர் கழிக்கவும் சாடை காட்டுவதைப்பற்றி வியப்படைகிறார்கள். இதனால், பெற்றோர் அதிக முயற்சி எடுக்காமலேயே இருந்தால், குழந்தை தானாகவே இத்தகைய பயிற்சி பெற்றுவிடக்கூடும் எனச் சில குழந்தை நோய்வல்லுநர்கள் கருதினார்கள். ஆனால், குழந்தை தானாகவே கற்றுக் கொள்ளட்டும் என்று விடப்படுவது சில பெற்றோருக்குச் சரிப்பட்டு வரவில்லை. முக்கியமாகக் குழந்தை விரைவில் பயிற்சி பெறவேண்டும் என்று விரும்பிய பெற்றோரும், அல்லது குழந்தை அதிகப் பயிற்சி அடைந்துவிடப்போகிறது என்று அஞ்சும் பெற்றோரும் இம்முறையை அவ்வளவாக விரும்பவில்லை

376. மேற்சொன்ன பயிற்சிக்கு ஒரு நிகழ்ச்சி முறை: மலங்கழிக்கவும், சிறுநீர் கழிக்கவும் பயிற்சி கொடுக்க ஒரு சரியான காலம், முறை என்று ஒன்றையும் குறிப்பிட்டுச் சொல்வதற்கில்லை.

Koviloor Digital Library

ஒரு பெற்றோருக்குச் சரியான முறையும் காலமும், மற்றொரு பெற்றோருக்குச் சரியாக இருக்காது. அதேபோல ஒரு குழந்தைக்குப் பொருத்தமான வயதும், முறையும் மற்றொரு குழந்தைக்குப் பொருந்தாது. எல்லா முறைகளிலுமே ஏதாவது ஒரு குறைபாடு இருக்கலாம். ஆகையால், எப்படி வெவ்வேறு குழந்தைகள் வெவ்வேறு விதமாக நடந்து கொள்ளக்கூடும் என்பதை அறிந்து, பெற்றோர், தங்கள் குழந்தை, பயிற்சிக்கு எப்போது தயாராகிறது என்று கவனித்துக் கொண்டே இருந்து, பிறகு குழந்தையை உற்சாகப்படுத்தும் முறையைக் கையாள வேண்டியது அவசியம்; குழந்தையை அதிகமாகக் கண்டிக்கக்கூடாது.

முதல் சில திங்கள்களில், குழந்தை மலங்கழிக்கும் நேரம் தெரிவதால், அந்த நேரத்தில், மலத்தை ஒரு சட்டியில் பிடித்துக் கொள்ளுவது, மலங்கழிப்பதில் பயிற்சி கொடுத்ததாகாது. இதற்குப் பின்னர், பல திங்கள்களுக்குப் பிறகுதான், இதன் பொருளை உணர்ந்து, குழந்தை தானாகவே ஒத்துழைக்கிறது. ஆகையால், மிகவும் விரைவில் பயிற்சி அளிக்க ஆரம்பிப்பதில் பயனில்லை. குழந்தையின் ஒத்துழைப்புதான் மிகவும் முக்கியம். குழந்தை தானாகவே உட்கார்ந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொண்ட பின்னர், இந்தப் பயிற்சியைப் பற்றியும் ஓரளவுக்காவது புரிந்துகொள்ள முடியும்போது பயிற்சி ஆரம்பித்தல் நலம்.

377. முதல் வயதின் பிற்பகுதியில் குழந்தையை ஒரு சட்டியின் மேல் உட்கார்ந்து மலங்கழிக்கப் பழக்குதல்: ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தை ஒரே நேரத்தில் மலங்கழித்தால், சில பெற்றோர் 7-லிருந்து 12 திங்கள்களுக்குள் குழந்தையை மலங்கழிக்கவேண்டிய இடத்தில் (சட்டியில்) அந்த நேரத்தில் உட்கார வைக்கின்றனர். விரைவில் பயிற்சி ஆரம்பிக்க விரும்பும் பெற்றோருக்கு இது ஒரு நல்ல முறை. இதற்குள், குழந்தைக்கு விழாமல் வசதியாக உட்காரவும் முடியும். காலைப்பாலுக்குப் பின்னர், 10 நிமிடங்களுக்குள், குழந்தை வழக்கமாக மலங்கழித்து விட்டால், அதே போல் சட்டியிலும் ('கம்மோட்') குழந்தை அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருக்காமல் 10 நிமிடங்களுக்குள் மலங்கழித்து விடுகிறது. ஆனால் இது பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலைதான். ஏனெனில் ஒரு வயதிற்குள், தான் செய்வதைப்பற்றி குழந்தை உணர்வதில்லை; அதனால் சட்டியில் மலங்கழித்ததற்குக் குழந்தை பொறுப்பாளியாக இருக்கமுடியாது. குழந்தை அந்தச் 'சட்டி ஆசனத்தின்' மேல் உட்காருவதற்குத்தான் பழகிக் கொள்ளுகிறது. ஆகையால் இதனைப் பயிற்சிக்குக் குழந்தையைத் தயாரித்தல் என்று வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். குழந்தை ஒரு நாளில் இரண்டாவது முறை மலங்கழித்தால், அது எப்பொழுது கழிக்கப்படும் என்று பெற்றோருக்குத் தெரியாதாகையால், இரண்டாவது முறை கழிக்கப்படும் மலத்தைச் சட்டியில் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டிய தேவையில்லை.

Koviloor Digital Library

குழந்தை ஒருமுறை மலங்கழிப்பது ஒழுங்கான வேளைகளில் இல்லாவிடில், இந்த வயதில், சட்டியைப் பயன்படுத்தவேண்டிய தேவை இல்லை. ஏனெனில், குழந்தையை அடிக்கடி, மலங்கழிக்கு மிடத்தில் அதிக நேரம் உட்காரவைத்தால் குழந்தை பொறுமை இழந்துவிடும்.

378. இரண்டாவது வயதின் முற்பகுதியில் குழந்தையைப் பழக்கப் படுத்தும் முறை: இப்பொழுது குழந்தை சற்றுப் பெரியதாக வளர்ந்திருக்கும். குழந்தை இந்த வயதில் தன் உடலின் வெவ் வேறு பாகங்களையும், தான் சிறுநீர்—மலம் முதலியன கழிப்பதை யும் வாய்ப்பு ஏற்படும்போது கவனித்துப் பார்க்க ஆரம்பிக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளும், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒழுங்காகக் குழந்தை மலங்கழித்தால், அந்த நேரத்தில் 5 அல்லது 10 நிமிடங்களுக்குக் குழந்தையைக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் (சட்டி புதைக்கப்பட்ட ஒரு சிறிய நாற்காலியின் மேல்) உட்காரவைக்கலாம். அந்த இடத்திலேயே மலங் கழிக்கப்பட்டால், அந்நிகழ்ச்சி குழந்தையின் மனதில் பதிகிறது; தாயும் குழந்தையை இந்த செய்கைக்காகப் புகழ்ந்து பாராட்டிக் குழந்தையின் திருப்தியை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும். வாரங்கள் செல்லச் செல்ல, குழந்தையும் தன் திறமை யில் பெருமை கொள்ளுகிறது. இதுதான் உண்மையான பயிற்சி. ஏனெனில், இப்பொழுது தான் செய்வது தாய் விரும்பும் ஒரு செயல் என்றும், குறிப்பிட்ட ஒரு இடத்தில்தான் மலங் கழிக்கப் படவேண்டும் என்பதையும் குழந்தை புரிந்துகொள்ள ஆரம்பிக் கின்றது.

இரண்டாவது வயதின் முற்பகுதியில், இவ்விதமாக ஆரம்பிக் கப்படும் பயிற்சி அநேகக் குழந்தைகளிடத்தில் வெற்றியாகவே முடிகிறது. ஆனால், இந்தச் சமயத்தில் குழந்தை 'தன்னுரிமை' அதாவது சொந்தம் கொண்டாடும் மனப்பான்மையை அடைந்து விட்டால், பல வாரங்களுக்கு மீண்டும் ஒத்துழைக்க மறுக்கலாம். இதுஇந்த முறையில் காணப்படும் சாதாரணத்தொல்லை. குழந்தை தனது உரிமைகளைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள உணர்ச்சிகளையும், அந்த வயதில் தனக்குள்ள மதிப்பையும், மனதில் கொண்டு, தாயும், திறமையாகவும், அன்புடனும், மலம்-சிறுநீர் முதலியன கழிப்பதைப் பற்றிக் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்த வேண்டுமே தவிர, கண்டிக்கவோ, மிரட்டவோ கூடாது. குழந்தையின் எதிர்ப் பைச் சமாளிக்கும் முறையைப் பற்றி 381-ஆம் பிரிவில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

379. இரண்டாவது வயதின் பிற்பகுதி வரையிலும் பொறுத் திருந்து, குழந்தை மலங்கழிக்க விரும்புவதை சாடை காட்டும்படி உற் சாகப்படுத்துதல்: அநேகப் பெற்றோர்கள், குழந்தைக்கு இரண்டு வயது நிரம்பி, அதற்கும் ஓரளவு அக்கறை ஏற்பட்ட பின்னர்தான் அதனை ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் மலங் கழிக்கப் பழக்க ஆரம்பிக்

Koviloor Digital Library

கிறார்கள். இரண்டாவது வயதின் பிற்பகுதிதான் இந்தப் பயிற்சிக்கு மிகவும் ஏற்ற வயதாகும்.

சிறுநீர்ப்பை நிரம்பியவுடனும், மலங்கழிப்பதற்கு முன்னரும் குழந்தைக்கு இந்த வயதில், இந்த உணர்ச்சிகளை நன்ருக உணர முடிவதால், ஒருவரும் கற்றுக் கொடுக்காமலேயே குழந்தையால் தன் விருப்பத்தைச் சாடை காட்டி உணர்த்த முடிகிறது.

அப்படிச் சாடை காட்டாத குழந்தைகளை, அவைகள் நாள்தோறும் ஒழுங்காகக் காலைப் பாலுக்குப் பின் ஒரு முறை மலங் கழித்தால், சில நாட்களுக்கு, 1½ வயது அளவில், மலங்கழிக்கும் இடத்தில் சற்று நேரம் அது வழக்கமாக மலங்கழிக்கும் நேரத்தில் உட்காரவைக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தை மலங் கழிக்கும்போது, தாய் தன் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்து, அடுத்த நாள் குழந்தை மலங்கழிக்க விரும்பும்போது தன்னிடம் தெரிவிக்க வேண்டுமென்று குழந்தையைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

துணியிலாவது கால் சட்டையிலாவது மலங் கழித்து விட்டதற்காகக் குழந்தை தன் வெறுப்பை உணர்த்த ஆரம்பிக்கும் போது, அவற்றைத் தூய்மை செய்துகொண்டே தாய், குழந்தை அடுத்த முறையிலிருந்து மலங்கழிக்க விரும்புவதை முன்னதாகத் தன்னிடம் தெரிவித்தால், தான் குழந்தையை மலங்கழிக்கும் இடத்தில் உட்காரவைக்க முடியும் என்றும், இதனுல் குழந்தையும் பெரியவர்களைப் போலவே வசதியுடன் இருக்கமுடியும் என்றும் விளக்கவேண்டும்.

ஒழுங்கில்லாமல் எந்த நேரத்திலும் மலங்கழிக்கும் குழந்தையாக இருந்தாலும், மலத்தைக் கண்டு சற்றும் அருவருப்புக் கொள்ளாத குழந்தையாக இருந்தாலும், தாய் அத்தகைய குழந்தையைப் பாய், சமக்காளம் முதலியன விரிக்காத தரையில் கால் சட்டை அணிவிக்காமல் விட்டு விடவேண்டும். அப்பொழுது தான் மலங்கழிக்கும்போது என்ன நடக்கிறது என்று குழந்தை உணரமுடியும். அப்படி உணர்ந்த பின்னர், அடுத்த முறை தன்னிடம் சொல்லும்படி தாய் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்த முடியும்.

தனக்குச் சாடை காட்டும்படி குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துவதைத் தாய் படிப்படியாகத்தான் செய்ய வேண்டும்; சில சமயங்களில், பல வாரங்களுக்குக்கூடக் குழந்தைக்குத் தாய் மீண்டும் மீண்டும் இதைப்பற்றி விளக்கவேண்டியிருக்கும். முதலில்குழந்தை மலங் கழித்தவுடன்கூடத் தாயிடம் தெரிவிக்கலாம். குழந்தையின் இந்தச் செய்கைகூட முன்னேற்றத்தின் அறிகுறிதான்; ஆனுல் இதைப் பெற்ருேர் ஒப்புக்கொள்ளாமல் இருக்கலாம். தன்னிடம் தெரிவித்ததற்காகத் தாய் குழந்தையைப் புகழ்ந்து மறுநாளும் இதுபோல் தன்னிடம் அறிவித்தால், சட்டியின்மேல் குழந்தையைத் தான் மலங்கழிக்க உட்காரவைக்க முடியும் என்றும், அப்பொழுது, துணிகளைத் தூய்மைப்படுத்த வேண்டிய

Koviloor Digital Library

தொல்லை தங்களுக்கு இருக்காது என்றும் குழந்தைக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

ஆகையால் தாய் முக்கியமாக அறியவேண்டிய குறிப்பு என்ன வென்றால், அவள் குழந்தையுடன் அன்புடனும், அடுத்த நாளைப் பற்றிய நல்ல எண்ணத்துடனும்,உற்சாகத்துடனும் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான். சுத்தமாக இருப்பது எவ்வளவு நல்லது என்றும் குழந்தை எப்படி நாளடைவில் பெரிய பிள்ளையாக வளர்கிறது என்றும், அதனால், அது எங்ஙனம் வீட்டிலுள்ள மற்றவர்கள் எல்லோரையும் போல் குறிப்பிட்ட இடத்தில் மலங்கழிக்க வேண்டும் என்றும், தாய் குழந்தைக்குச் சொல்லவேண்டும். இதனால் ஒவ்வொரு நாளும், குழந்தைக்கு ஒரு பெரிய அறிவுரைச் சொற்பொழிவே செய்யவேண்டும் என்பதல்ல பொருள்; ஆனால் குழந்தைக்கு இதைப்பற்றி அவ்வப்போது நினைவூட்ட வேண்டும்.

இதற்கெல்லாம் அதிகப் பொறுமை தேவைப்படுகிறது. சில நாட்களில், குழந்தையின் பயிற்சியில் முன்னேற்றம் இல்லாத போது தாய்க்குச் சினமும் எரிச்சலும் ஏற்படலாம். அப்படிப் பயிற்சியில் முன்னேற்றம் இல்லாதபோது பயிற்சியைச் சில வாரங்களுக்கு நிறுத்திவைக்கவேண்டும். தாய் நம்பிக்கை இழந்து விடக் கூடாது. குழந்தையைக் கண்டிக்கவோ, தண்டிக்கவோ கூடாது. உற்சாகப்படுத்தும் முறையை மட்டும்தான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

380. எத்தகைய இடத்தை அல்லது சட்டியைக் குழந்தைக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும்? பெரியவர்களுக்கு இருக்கும் (பம்பாய்) கழிவிடம் போலவே குழந்தைக்கும் சிறிய கழிவிடம் ஏற்படுத்தலாம். அதில் குழந்தைகள் தங்கள் பாதங்களைத் திடமாக ஊன்றி வைத்துக் கொள்ளப் பாதத்திற்குக் குறடு அல்லது சற்று உயரமான இடம் இருக்கவேண்டும். இரண்டாவது வயதில், குழந்தை கழிவிடத்தில் இருந்து மலங்கழித்தபிறகு, அதன் மலத்தைக் கழுவத் தண்ணீர் ஊற்றவேண்டியதும் ஒரு முன்னெச்சரிக்கை முறையாகும். ஏனெனில், முதலில் 1 அல்லது 2 வயதுடைய குழந்தைகள் மேலே இருக்கும் சங்கிலியை இழுப்பதனால் ஊற்றுகிற தண்ணீரைக்கண்டு விரும்பி, அதேபோல் தாங்களும் செய்ய விரும்பினாலும்கூட,பிறகு அந்த தண்ணீரைக் கண்டு அஞ்சி, கழிவிடத்தில் உட்காரவே மறுக்கலாம். ஒரு குழந்தை தானும், அந்த தண்ணீரைப் போலவே உள்ளே விழுந்து காணமற் போய் விடலாம் என அஞ்சலாம். மற்றொரு குழந்தை தனக்குச் சொந்தமான மலம் கழுவப்பட்டு விடுவதைக் கண்டு கவலைப் படலாம்.

குழந்தையை அதிக உயரமில்லாத சட்டியின்மேல் 2 அல்லது 2½ வயது வரையிலும் உட்காரவைக்கலாம். தனக்கே சொந்தமான ஒரு சின்னத் தாழ்வான நாற்காலியைக் குழந்தை விரும்பலாம். அத்தகைய நாற்காலியில் ஒரு சட்டியைப் பொருத்திக் குழந்தையை உட்காரவைத்தால், அதன் கால்களும் தரையில்

Koviloor Digital Library

பழகுதால், குழந்தை நாற்காலியின்மேல் உட்கார அஞ்சாது. குழந்தை அந்த இடத்தைவிட்டு அப்பால் நகர்ந்த பின்னர்தான் சட்டியைக் கழுவவேண்டும்.

இந்த நாற்காலியை விளையாடக் குழந்தையிடம் கொடுத்து விடலாம். அப்பொழுது அது, அதனை வைத்துக்கொண்டு முதலில் விளையாடுவதும், பின்னர், அதனைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கலாம்.

381. மலங்கழிக்கப் பயிற்சி பெறுவதற்குக் குழந்தையின் எதிர்ப்பு: சிறுநீரவு எதிர்ப்பைப்பற்றி 370-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதில் கழிவிடத்திலிருந்து எழுந்த பிறகு தான் குழந்தை மலங்கழிக்கிறது.

எதிர்ப்பு அதிகரிக்கும்போதும், அநேக நாட்களுக்கு இருக்கும் போதும், குழந்தை அப்பொழுது மட்டுமல்லாமல் அந்த நாள் முழுவதுமே மலங்கழிக்காமல், மலத்தை அடக்கிக் கொள்ளக் கூடும். இது உள்ளத்தைப் பொறுத்த மலச் சிக்கல் ஆகும். இது உடல் நலத்தை அவ்வளவாகப் பாதிக்காவிட்டாலும், குழந்தையின் உணர்ச்சி எவ்வளவு பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை நன்றாக விளக்குகிறது.

குழந்தையிடம் தாயும் அமர்ந்து, அவ்வப்பொழுது அதனை உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தால், இத்தகைய எதிர்ப்புக்களை எளிதில் சமாளித்துவிடலாம். ஆனால் இம்முறையினால், 10 நிமிடங்களுக்குள் குழந்தை மலங்கழிக்காவிடில், அதனைக் கழிவிடத்திலிருந்து அகற்றிவிடவேண்டும். பிறகு குழந்தை தரையிலோ, ஆடையிலோ மலங்கழித்து விட்டால், தாய்க்குச் சினம் ஏற்படலாம். ஆனால் இந்த முறையினால் மட்டும்தான் குழந்தை தன்னுடைய கழிச்சை உணர்வைத் தன் தாய்க்குத் தெரிவிக்க முடியும் என்பதைத் தாய் அறியும் பொழுது, குழந்தையின்மேல் அவ்வளவாகச் சினம் கொள்ளுவதில்லை. ஆகையால் அடுத்த நாளே குழந்தை பெரிய பையனாக வளர்ந்து சட்டியிலேயே மலங்கழிக்கும் எனத் தாய் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துவதுதான் சிறந்த முறையாகும். பல வாரங்களுக்குக் குழந்தை தன் எதிர்ப்பைக் காட்டினாலும்கூடத் தாய் வியப்படைவதற் கொன்றுமில்லை. அப்பொழுது இந்தப் பயிற்சியைப் பற்றியே சில நாட்களுக்கு மறந்துவிட வேண்டும். பிறகு குழந்தை ஒத்துழைக்கும்போது, மீண்டும் தாய் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம்.

சிறிய குழந்தை மலத்தைச் சட்டியில் போக்கிவிட, விரும்பாமல் இருந்தால், இதைப் போலவே, மீண்டும் மீண்டும் அதனால் மலங்கழிக்க முடியும் என்று குழந்தைக்கு நினைவூட்டவேண்டும்.

குழந்தையின் எதிர்ப்பு அதிகமாக இருந்தால், குழந்தை மலங் கழிக்குமிடத்திற்கே செல்ல மறுக்கலாம். மலங்கழிக்கவும் அஞ்சலாம். அத்தகைய குழந்தையை வற்புறுத்துவதில் பயனில்லை. சில நாட்களுக்கு இந்தப் பேச்சையே எடுக்காமல் இருந்து, பிறகு இரண்டு வாரங்களுக்கொருமுறை மட்டும், அன்

Koviloor Digital Library

புடனும், உற்சாகப்படுத்தும் தாயுடனும், என்றைக்கேனும் ஒரு நாள் மற்றவர்களைப் போலவே, குழந்தையும் கழிவிடத்தைப் பயன்படுத்தும் என்று குழந்தைக்கு நினைவூட்டி, அது அதற்கு எப்பொழுது தயாராகிறது என்று கவனித்துக் கொண்டு வர வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக, இதைப்பற்றி மீண்டும் குழந்தையிடம் பேசவே தாய் அச்சம் கொண்டாளானால், குழந்தையும் தாய் தன்னைச் செய்யச் சொல்லுவது ஒரு நியாயமில்லாத, தீங்கு நிறைந்த செயல் என நம்ப இடம் உண்டாகிறது. ஆகையால் தாய் நினைவுப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தால்தான், அன்றாட, பெருமை படக்கூடிய கடமைகளில் ஒன்று தான் சரியான இடத்தில் மலங்கழிப்பது, என்ற எண்ணம் குழந்தைக்கு உண்டாகும்.

சில குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெற்றால், பதிலுக்குப் புதுச்சட்டைகள் பரிசாகக் கொடுக்கப்படும் என்று சொல்லி இந்தப் பயிற்சியை அளிக்கலாம்; பெண் குழந்தைக்குப் பிடித்தமான நூதனமான கால் சட்டையையும், ஆண்குழந்தைக்கு விருப்பமான உடுப்பு ஏதாவது ஒன்றையும் கொடுக்கலாம். இன்னும் சில குழந்தைகள், மற்றக் குழந்தைகளைப் பார்த்து அதே போல செய்ய பழகலாம்.

382. **மிகவும் அழுத்தமான மலத்தைக் கழிக்க அஞ்சுதல் :** சில வேளைகளில், குழந்தைக்கு வலியைக் கொடுக்கக் கூடிய அளவுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல் ஏற்படும் பொழுதெல்லாம் அதைக் கழிக்கும்போது வலி ஏற்படாது. சிறு சிறு துண்டுகளாக மலங் கட்டியிருந்தால், அதைக் கழிப்பது குழந்தைக்கு அவ்வளவு கடினமாக இருக்காது. ஆனால் ஒரு பெரிய நீளமான துண்டாகவும் மிகவும் அகலமாகவும், மலங்கட்டியிருக்கும் பொழுதுதான், குழந்தைக்கு வலியுண்டாகும். அத்தகைய கடினமான மலம் வெளியில் வரும்போது, குழந்தையின் மலக்குழாய் விரிவடைவதால், நுனியில் சிறிதளவு கிழிந்தும் (Fissure) போகலாம். இத்தகைய புண் ஏற்பட்ட பின்னர், குழந்தை மீண்டும் மலங் கழிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் இந்தப் புண் விரிவடைவதால் வலி அதிகமாக ஏற்படுவதுடன், இந்தப் புண் பல வாரங்களுக்கு ஆறுவதில்லை. இதனால் குழந்தை மலங் கழிக்க மறுத்து, மலத்தைப் பல நாட்களுக்கு அடக்கிக் கொள்ளுவதால், மலம் இருக்க இருக்க அதிகக் கடினமாகிக் கொண்டே போகிறது.

ஆகையால் இரண்டாவது வயதில் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டவுடனே டாக்டரிடம் தெரிவிக்க வேண்டியது முக்கியம். அப்பொழுது டாக்டர் மலத்தை மிருதுவாக்கத் தகுந்த மருந்தையோ, அல்லது குழந்தையின் உணவில் செய்யவேண்டிய மாற்றத்தையோ சொல்லுவார். 'ப்ரூன்' பழரசத்தைக் குழந்தைக்கு விருப்பமாக இருந்தால், நாள்தோறும் கொடுக்கலாம். அதிகக் கோதுமை, ஓட்ஸ், ரொட்டி, பிஸ்கோத் முதலியவற்றைக்

Koyiloor Digital Library

குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும். உடனடியாக டாக்டரைக் காண இயலாவிடில், கடையிலிருந்து எண்ணெய் (அசிடோபைலஸ் கிருமிகள் கொண்ட எண்ணெய்) வாங்கிக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். (294-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

சில நாட்களுக்குக் குழந்தையின் வலியைப்பற்றித் தனக்குத் தெரியும் என்று, மருந்து கொடுப்பதால், இனி மலம் அழுத்தமாக இருக்காது, வலி கொடுக்காது என்று அவ்வப்போது குழந்தைக்கு ஆறுதல்கள் சொல்லிக்கொண்டு வரவேண்டும் தாய்.

குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து வலியிருந்தால், மலக்குழாய் வாயில் உள்ள புண் ஆறிவிட்டதா என்று டாக்டர் பார்க்கவேண்டும். சில வேளைகளில், புண்ணுள்ள மலக்குழாயைக் குழந்தைக்கு மயக்கம் கொடுத்து, விரித்துவிட அல்லது பெரியதாக்கிவிட வேண்டியிருக்கும்.

383. **கழிவிடத்தைப் பயன்படுத்துவதில் குழந்தை எதிர்ப்புக் காண்பிக்கும்போது தாய் தவிர்க்கவேண்டியவை:** குழந்தையினுடைய அடத்தினாலும், எதிர்ப்பினாலும் தாய்க்கு ஆத்திரமும் ஏமாற்றமும் உண்டாகும். இருந்தபோதிலும், அவள் குழந்தையின் எதிர்ப்பு அதிகரிக்கும் வகையில் எந்தச் செய்கையும் செய்யக் கூடாது. முதலாவதாக, அடிக்கடி, குழந்தையைச் சட்டியின் மேல் மீண்டும், மீண்டும் நீண்டநேரம் உட்காரும்படி வற்புறுத்தக் கூடாது. பெற்றோரின் சினம், குழந்தையைக் குற்றம் புரிந்ததாகக் கருதச் செய்தாலும், அதனை நல்ல பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவரப் பயன்படாது. கண்ட இடத்தில் மலங்கழிப்பது வெட்கத்துக்குரியது என அடிக்கடி உணர்த்திக் குழந்தைக்கு அருவருப்பு உண்டாக்குவதனாலும், பயிற்சி பயன்தராது. ஆனால், இறுதியில் மலங்கழிக்கும் பயிற்சிக்குக் குழந்தையின் எதிர்ப்பு குறைந்தாலும் எதைச் செய்யவும், அனுபவிக்கவும், குழந்தை அதிகமாக அஞ்சி ஆரவாரம் செய்யலாம்.

பயிற்சியில் தொல்லை தராத குழந்தைக்கு 'எனிமா' கொடுப்பதில் தவறில்லை. ஆனால், பயிற்சியின்போது எப்படியாவது குழந்தையை மலங்கழிக்கச் செய்யும் நோக்கத்துடன் தாய் குழந்தைக்கு 'எனிமா' கொடுத்தால், குழந்தை அதனை மிகவும் சினத்துடனும், அச்சத்துடனும் எதிர்க்கும். அதனால், வாய்வழியாகக் கொடுக்கும் மருந்து ஏதாவது ஒன்றை டாக்டரின் ஆலோசனையைக் கேட்டறிந்து கொடுக்கலாம்.

சிறுநீர் கழிக்கப்பயிற்சி கொடுத்தல்

384. **இந்தப் பயிற்சிக்கு குழந்தை தயாராகுதல்:** ஒரு வகையில், இந்தப் பயிற்சி அதிகக் கடினமானது. மலங்கழிக்கும் பயிற்சியைவிட அதிக நாட்கள் தேவைப்படும். ஏனெனில், மலத்தை அடக்குவதை விட, சிறுநீரை அடக்குவது எந்த வயதிலும் கடின

Koviloor Digital Library

மாக இருக்கும். அநேக குழந்தைகள் இரண்டு வயதிற்குள் மலங் கழிக்கப் பயிற்சி பெற்று விடுகின்றன. ஆனால் அநேக 2½ வயதுக் குழந்தைகள் இன்னும், பகலிலும் இரவிலும், படுக்கையையும், கால் சட்டையையும் சிறுநீரால் நனைத்து விடலாம். ஆனால், குழந் தைகள், பகலில் தாய் காட்டுமிடத்தில் சிறுநீர் கழிக்க (மலங் கழிப்பதைப் போல்) தயங்குவதில்லை. ஆகையால், இதில் குழந் தைக்குச் சிறுநீர்ப் பையைத் தன்னால் இயக்குவிக்க முடியும் போது, பகலில் சிறுநீர் கழிப்பதைப் பற்றி அது அவ்வளவு தொல்லை கொடுப்பதில்லை.

385. 12 திங்கள்களுக்கு மேல் 18 திங்கள்களுக்குள், குழந்தை யின் சிறுநீர்ப்பை (Bladder) அதிகச் சிறுநீரைத் தேக்குகிறது: முதல் வயதிலும், இரண்டாவது வயதில் சில திங்கள்கள் வரையிலும் அநேகக் குழந்தைகள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்து விடுகின்றன. அதற்குப் பிறகுதான், குழந்தை அதிகச் சிறுநீரை அடக்கிவைத் துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றன. 15 அல்லது 16 திங்கள்கள் அள தான் குழந்தை தூங்கும்போது, 2மணிநேரத்திற்குக்கூடதொடர்ந் தாற்போல் துணிகளை நனைக்காமல் இருப்பதைக்கண்டு தாய் வியப்பும் மகிழ்ச்சியும் கொள்கிறாள். இது பயிற்சியின் விளைவல்ல; ஆனால் இதுகுழந்தையின் சிறுநீர்ப்பை முற்றிக்கொண்டு (Maturing) வருவதன் அறிகுறியாகும். சராசரியாக, ஆண் குழந்தைகளைக் காட்டிலும், பெண் குழந்தைகள் விரைவில் சிறுநீர் கழிக்கும் பயிற் சியில் தேர்ச்சி பெறுகின்றன. ஆனால் இரண்டாவது வயதிலும் கூடச் சில குழந்தைகள் அடிக்கடி ½ மணி நேரத்திற் கொருமுறை சிறுநீர் கழித்து விடுகின்றன.

அநேக குழந்தைகள் 1½ அல்லது 1¾ வயதிற்குள் 2மணி நேரத் திற்குக் கூடச் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்கலாம். இத்தகைய குழந் தையைப் பயிற்சி பெற்றுவிட்டதாகக் கருதமுடியாது. ஏனெனில் இந்த வயதில் குழந்தையால், இதைப்பற்றி ஒன்றும் உணரவோ, அல்லது சிறுநீர் கழிக்க விரும்பும்போது, சாடைகாட்டவோ முடியாது.

386. 18 திங்கள்களிலிருந்து 24 திங்கள்களுக்குள் சிறுநீர் கழிக்க விரும்புவதைக் குழந்தை அறிவித்தல்: இரண்டாவது வய தின் பிற்பகுதியில், அநேகக் குழந்தைகள், சிறுநீர்ப்பை நிரம்பி யதை உணர்ந்து, அதைப்பற்றி தாய்க்குச் சாடையின்மூலம் உணர்த்தத் தலைப்படுகின்றன. மேலும், ஒழுங்காகச் சிறுநீரைக் குழந்தை கழிக்கும் நேரத்தில், தாய் அதனைக் கழிவிடத்தில் நிற்க வைத்துப் பழக்கிக் கொண்டே வந்தால், அத்தகைய குழந்தை மற்ற குழந்தைகளை விட விரைவில் சாடைகாட்ட ஆரம் பிக்கிறது; ஏனெனில், தாயின் செயல் குழந்தையின் கவனத்தை இத்துறையில் திருப்ப உதவுகிறது. அநேகமாக முதல் சில வாரங்களுக்குக் குழந்தை சிறுநீர் கழித்தபின்னர்தான், தாய்க்கு இதைப்பற்றி உணர்த்துகின்றது. இது பொருளற்ற செய்கை

Koviloor Digital Library

எனச் சில தாய்மார்கள் கருதலாம். ஆனால், ஈரத்தால் நனைந்திருப்பதைத்தான் குழந்தைகள் (நிரம்பிய சிறுநீர்ப்பையைக் காட்டிலும்) முதலில் உணர்கின்றன. ஆகையால், குழந்தையின் நோக்கம் நல்லதாக இருப்பதாலும், அந்தச் சமயத்தில் தன்னாலியன்றதைச் செய்ய முன் வருவதாலும், தாய் அத்தகைய குழந்தையையும் பாராட்டுதல். நாளடைவில் குழந்தை சிறுநீர் கழிக்கு முன்னமே தாய்க்கு உணர்த்த ஆரம்பிக்கும்.

ஆகையால், குழந்தை சிறுநீர் கழிக்க விரும்புவதை உணர்த்த ஆரம்பித்த பின்னர்கூட, சில வேளைகளில், விளையாட்டிலோ, மற்றச் செய்கைகளிலோ ஈடுபட்டிருக்கும்போது, தாயிடம் சிறுநீர் கழிக்க விரும்புவதை அறிவிக்கத் தவறிவிடலாம். ஆகையால் 3 வயது வரையிலும், குழந்தைகளால் இந்தப் பொறுப்பைச் சரிவர ஏற்க முடிவதில்லை.

387. இரண்டாவது வயதின் முதற்பாதியில் சிறுநீரைச் சட்டியில் பிடித்தல்: சிறுநீர்ப்பைப் பயிற்சியை இரண்டு வகையில் செய்யலாம். விரைவில் இந்தப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்க விரும்பும் தாய்மார்கள், தொடர்ந்தாற்போல் 2 மணி நேரத்திற்காவது, குழந்தை சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்க ஆரம்பிக்கும்போது, அதனைக் கழிவிடத்தில் நிற்கவைத்தோ, அல்லது சட்டியின்மேல் உட்காரவைத்தோ பழக்கிக்கொண்டு வரலாம். இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகும் சிறுநீர் கழிக்காமல் குழந்தை இருந்தால், அதன்பின் பயிற்சி அளிப்பதில் கீழ்க்கண்ட 3 விதமான நன்மைகள் இருக்கின்றன.

1. ஒத்துழைக்கும் வகையில், சிறுநீர்ப்பை வளர்ந்து முற்றியிருக்கும். ஆகையால் இந்தச் சமயத்தில் குழந்தையும் பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு தயாராக இருக்கும்.

2. இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின்னர், குழந்தை விரைவில் சிறுநீர் கழித்துவிடக் கூடுமாகையால், அதனை அதிக நேரம் சட்டியின்மேல் உட்காரவைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.

3. குழந்தை இரண்டு மணி நேரம் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்கும் வரையில் காத்துக்கொண்டிருந்து, சிறுநீர் கழிக்கும் பயிற்சியை ஆரம்பித்தால், பயிற்சியைப் படிப்படியாகக் கொடுக்க வசதியாக இருக்கும். ஏனெனில் ஆரம்பத்தில் குழந்தை சில நாட்கள் துணியை நனைக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் சில நாட்களிலே துணியை நனைத்துவிடலாம். வாரங்கள் செல்லச் செல்லத்தான், குழந்தை ஒழுங்காகக் (துணியை நனைக்காமல்) கழிவிடத்திலேயே சிறுநீர் கழிக்கும்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் முதலில் பகலில் சிறிதுநேரம் தூங்கும்போது, அவைகளின் அடித்துணியை சிறுநீரால் நனைக்காமல் இருக்க ஆரம்பிக்கின்றன. சில குழந்தைகள், முதல் முதலாக, இரவு முழுவதும் துணியைச் சிறுநீரால் நனைக்காமல் இருக்கலாம்.

Koviloor Digital Library

388. குழந்தை சாடைகாட்டி அறிவிப்பதற்காகக் காத்திருத்தல்: சில பெற்றோர், குழந்தை தானாகச் சிறுநீர் கழிக்க விரும்புவதைச் சாடை காட்டி அறிவிக்கும் வரையில் காத்திருந்து, அதற்குப் பின்னர் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கின்றனர். 18 லிருந்து 24 திங்கள் களுக்குள் மலங்கழிக்க விரும்புவதைக் குறிப்பால் உணர்த்த அறிந்துகொண்டிருக்கும் குழந்தை, சாதாரணமாக ஒன்று அல்லது 2 திங்கள்களுக்குப் பின்னர் சிறுநீர் கழிக்க விரும்புவதையும் தாய்க்குத் தெரிவிக்க ஆரம்பிக்கிறது. தாயும் இந்தச் சமயத்தில் சிறுநீர் கழிக்க எந்த வார்த்தையைச் சொல்லவேண்டும் என்று குழந்தைக்குக் கற்றுக்கொடுத்து அதனை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களைப் போலவே தானும் கழி விடத்தைப் பயன்படுத்த குழந்தை விருப்பப்பட்டுப் பயிற்சியைத் தானாகவே பெறுகிற வரையில், தாய் காத்துக்கொண்டிருந்தால், அத்தகைய குழந்தை அநேகமாக இரண்டாவது வயதின் முடிவிற்குள் குறிப்பிட்ட இடத்தில் மலங் கழிக்கவும், சிறுநீர் கழிக்கவும் நல்ல பயிற்சி அடைந்து விடுகிறது. ஆனால், இந்தக் குழந்தை 10 நிமிடத்திற் கொருமுறை அடிக்கடி, கழிவிடத் திற்குச் செல்ல விரும்புமாகையால், சில நாட்களுக்கு இது ஒரு பெரிய தொல்லையாகவே அமையும்.

குழந்தை மற்றவரைப் பின்பற்ற விரும்பும் வகையிலோ, அல்லது சாடை காட்டி உணர்த்தும் வகையிலோ, பயிற்சியைத் தானாகவே ஆரம்பிக்கும் வரையில் காத்துக்கொண்டிருக்க விரும் பும் பெற்றோர், தாங்கள் குழந்தைக்கு ஒன்றுமே கற்றுக்கொடுக்கக் கூடாது என்று எண்ணுவது தவறு. பெரும்பாலான குழந்தைகள் இரண்டாவது வயதின் பிற்பகுதியில், தாய் தன்னுடைய விருப்பங் களை உற்சாகத்துடனும், நல்லமுறையிலும் தெரிவித்தால், அவ் விருப்பங்களை நிறைவேற்றும் வகையில் ஒத்துழைக்கத் தயாராக இருக்கின்றன.

389. வீட்டைவிட்டு வெளியில் சென்றிருக்கும்பொழுது, சிறுநீர் கழிக்க இயலாமை: சில சமயங்களில், வழக்கமான இடத்தைத் தவிர, மற்ற இடங்களில் குழந்தையால் சிறுநீர் கழிக்க முடிவ தில்லை. அப்பொழுது சிறுநீர் கழிக்கும்படி குழந்தையை வற் புறுத்துவதிலோ அல்லது திட்டுவதிலோ பயனில்லை. அது மாதிரி சமயங்களில், குழந்தை தன்னுடைய கால் சட்டையை சிறுநீரால் நனைத்துவிடக்கூடும். இதற்காகவும், குழந்தையைக் கண்டிக்கக் கூடாது. வலி எடுக்கும் அளவுக்குச் சிறுநீர்ப்பை குழந்தைக்கு நிரம்பி விட்டால், உடனடியாகத் தங்கள் வீட்டுக்கும் செல்ல முடியாத நிலைமையில், தாய் குழந்தையைச் சுடுநீர் உள்ள தொட் டியில் ஒரு ½ மணி நேரத்திற்காவது உட்கார வைத்தால் தான், குழந்தையால் சிறுநீர் கழிக்க முடியும். ஆகையால், இத்தகைய தொல்லையை மனத்தில் கொண்டு, குழந்தையை வெளி இடங்

Koviloor Digital Library

ஊருக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது, அதனுடைய சட்டியையும் (அல்லது சட்டி பொருத்திய நாற்காலியையும்) உடன் எடுத்துச் செல்லவேண்டும். வெவ்வேறு இடங்களில் சிறுநீர் கழிக்கக் குழந்தையை விரைவில் பழக்கிவிடவேண்டும். அப்பொழுதுதான் குழந்தை, வெளி இடங்களிலும், சிறுநீர் கழிக்க முடியும்.

390. **நின்றுகொண்டு சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் குழந்தைக்கு காலந்தாழ்த்தி ஏற்படுதல்:** 2 வயது ஆண் குழந்தை இன்னும் நின்றுகொண்டு சிறுநீர் கழிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவில்லையே எனச் சில பெற்றோர் கவலைப்படலாம். இது தேவையில்லை. ஏனெனில், எப்படி இருந்தபோதிலும், விரைவில் வீட்டிலுள்ள மற்றப் பையன்களைப் பார்த்து குழந்தையும் அதே போல நின்றுகொண்டு சிறுநீர் கழிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுகிறது.

391. **இரவில் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருத்தல்:** அநேகப் பெற்றோர்கள், அனுபவம் பெற்றவர்களாக இருந்தாலும், இல்லாவிடினும் மாலையில் குழந்தையைச் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்வதால்தான், அது இரவில் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்கிறது என்று எண்ணுகின்றனர். இது தவறான கருத்தாகும்; குழந்தையின் சிறுநீர்ப்பை நன்றாகப் பக்குவம் அடைந்த பின்னர், குழந்தை இயற்கையாகவே, இரவில் சிறுநீர் கழிப்பதில்லை. (எளிதில் கலவரமடையும் குழந்தைகளைப் பற்றி, 679-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.) 12-வது திங்களிலிருந்தே, சில குழந்தைகள், எவ்விதப் பயிற்சியும் இல்லாமல், பகலில் துணியை நனைத்துக் கொண்டால் கூட, இரவில் துணியை நனைப்பதே இல்லை. இதிலிருந்து, மேற்சொன்ன உண்மை நன்கு விளங்கும். இன்னும் சில குழந்தைகள், இரண்டாவது வயதின் பிற்பகுதியிலோ, அல்லது 3-வது வயதின் முற்பகுதியிலோ, இரவில் துணியைச் சிறுநீரால் நனைக்காமல் இருக்கின்றன; ஆனால் பகலில் இந்த வயதில்கூட துணியைச் சிறுநீரால் நனைத்து விடலாம். குழந்தை அமைதியாகத் தூங்கும்பொழுது அதிகச் சிறுநீர் சிறுநீர்ப்பையில் வந்து தேங்காததால்தான், குழந்தை இரவில் நீண்ட நேரம் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்க முடிகிறது.

பெரும்பாலான குழந்தைகள், 2-லிருந்து 3 வயதிற்குள்ளும், சில குழந்தைகள் 1-லிருந்து 2 வயதிற்குள்ளும், வெகு சில குழந்தைகள் 3 வயதிற்குப் பின்னரும், இரவில் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்கப் பழகிக் கொள்ளுகின்றன. ஆண் குழந்தைகள், பெண் குழந்தைகளைவிடக் காலந்தாழ்த்தித்தான் இந்தப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுகின்றன. சில சமயங்களில், இரவில் துணியை நனைக்காமல் வைத்துக்கொள்ளுவது, அந்தந்தக் குடும்பப் பரம்பரைப் பண்பாக அமைகிறது.

இரவில் துணியைக் குழந்தை நனைக்காமல் இருக்க எத்தகைய தனிப்பயிற்சியும் தேவை இல்லை. சிறுநீர்ப்பை இயற்கையாகவே வளர்ந்து பக்குவம் அடைதலும், கழிவிடத்தில்தான் சிறுநீரும் கழிக்கப்படவேண்டும் என்ற எண்ணம் குழந்தைக்கு இருத்தலுமே

Koviloor Digital Library

போதுமானதாகும். இரவில் குழந்தை துணியை நனைக்காமல் இருந்ததற்காகப் பெற்றோர் குழந்தையைப் பாராட்டுதலும், இந்தப் பயிற்சிக்கு உதவி செய்யும்.

சில பெற்றோர் இரவு 10 மணியளவுக்குக் குழந்தையைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பிச் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்கின்றனர். இரவில் காலி செய்யப்பட்ட சிறுநீர்ப்பை விடியற்காலைக்குள் நிரம்பாதாகையால், இந்த முறையைக் கையாளுவதில் தவறில்லை. ஆனால் சில குழந்தைகளை இரவு 10 மணிக்கு எழுப்புவது கடினமானால் இந்தப் பழக்கத்தைக் கைவிட்டு விடுவது நல்லது.

ஒரு வயதுக் குழந்தை

அடம்பிடிக்கக் காரணம்?

392. குழந்தை தன்னைத்தானே உணர்தல்: குழந்தையின் முதலாண்டு, வேடிக்கைகளும், விநோதங்களும் நிறைந்த கிளர்ச்சியூட்டும் வயதாகும்; ஏனெனில், இந்த வயதில், குழந்தை உண்ணுவதிலும், மற்றவர்களுடன் பழகுவதிலும், தான் விரும்பியதைச் செய்வதிலும், தன்னைப்பற்றியும், பிறரைப்பற்றியும் எண்ணுவதிலும் அநேக மாறுதல்களை அடைகின்றது. குழந்தை மிகச்சிறியதாக உதவியற்ற நிலைமையில் இருந்தபோது, தாய், தான் விரும்பிய இடத்தில் குழந்தையைப் படுக்கவைக்கவும், தான் நல்லது என்று கருதும் விளையாட்டுச் சாமானைக் குழந்தைக்கு விளையாடக் கொடுக்கவும், தான் சிறந்தது என்று எண்ணும் உணவைக் குழந்தைக்கு ஊட்டவும் முடிந்தது. மேலும், அப்பொழுது, தாய் தன்னைக் கண்டிப்பதைக் குழந்தை எதிர்ப்பதில்லை. ஆனால், ஒரு வயதளவில், குழந்தை அதிகச் சிக்கல்களைக் கொண்டதாக மாறிவிடுகிறது. இனிமேலும் தான் ஒரு பொம்மை அல்லவென்றும், தனக்கும் சொந்த உணர்ச்சிகளும், கருத்துக்களும் உண்டு என்றும் குழந்தை உணரத் தலைப்படுகிறது.

தனக்கு விருப்பமில்லாத செயலைக் குழந்தை செய்ய மறுக்கிறது. குழந்தையின் இயற்கைச் சுபாவம் அதனை இங்ஙனம் செய்யத் தூண்டுகிறது. தான் செய்ய விரும்பும் செயல்களைக் கூடக் குழந்தை செய்யமாட்டேன் என்று வார்த்தையிலாவது, செய்கையிலாவது சொல்லிவிடுகிறது. இதனை உளநோய் வல்லு

Koviloor Digital Library

தர்கள் "எதிர்மறை வாதம்" என்றும், தாய்மார்கள் "மாட்டேன் என்று சொல்லும் நிலை" என்றும் கூறுவார்கள். குழந்தை 'மாட்டேன்!' என்று சொல்லாவிடில் குழந்தைக்கு என்ன நேரும் என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். அது ஒரு இயந்திர மனிதனாகத் தான் மாறிவிட வேண்டியிருக்கும். மேலும், இத்தகைய குழந்தைக்குக் கல்வியும் வளர்ச்சியும் குறைந்து, தாயின் கண்டிப்பும் அதிகரித்துவிடும். வளர்ந்த பின்னரும், பள்ளியிலும், பணி மனையிலும் இக்குழந்தை எளிதில் ஏமாற்றப்பட்டு விடுகிறது. அதனால் 'மாட்டேன்' என்று எதிர்த்துச் சொல்லத் தெரியாத குழந்தை இறுதியில் ஒன்றுக்கும் பயனில்லாமல் வளர்ந்து விடுகிறது.

393. எதையும் ஆராய்வதில் குழந்தைக்குப் பெரு ஆர்வம் ஏற்படுதல்: குழந்தையை ஒரு பெரிய ஆராய்ச்சியாளர் என்றுதான் சொல்லவேண்டும். எத்தகைய மூலை முடுக்குகளில் நுழைவதிலும் நாற்காலிகளில் உள்ள வேலைப்பாடுகளில் கைகளை வைத்துத் துழாவுதலிலும், சரியாக ஆணிகளால் பொருத்தப்படாத மரச் சாமான்களை ஆட்டிப்பார்ப்பதிலும், புத்தகத் தட்டிலிருந்து, ஒவ்வொரு புத்தகமாக எடுத்துப் பார்ப்பதிலும், தனக்கு எட்டிய சாமான்களின் மேல் ஏறுவதிலும், ஒரு சாமானை மற்றொரு சாமானுக்குள் திணிப்பதிலும், குழந்தை கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கும். இதனை, ஒரு பெரிய தொல்லையாகவே சில தாய்மார்கள் கருதுகின்றனர். இது குழந்தைக்கு எவ்வளவு முக்கியமான பருவம் என்பதைத் தாய் உணருவதில்லை போலும்! குழந்தை ஒவ்வொரு பொருளுடைய அளவையும், உருவத்தையும், அதனை ஆட்ட முடியுமா என்று உண்மையையும் கண்டுபிடித்துத் தன்னுடைய திறமையைத் தானே பரிசோதித்துக் கொள்ள விரும்புகிறது. ஆகையால் இத்தகைய குழந்தையை மிகவும் நுண்ணிய அறிவு படைத்த குழந்தையாகத்தான் கொள்ளவேண்டும்.

விழித்திருக்கும் போது, குழந்தை அமைதியாகவே இருப்பதில்லை. இதற்குக் காரணம் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு நாளும், புதுப் புதுச் செய்கைகளைச் செய்வதில் உள்ள அதிக ஆர்வமேயாகும்.

விபத்துக்களையும், வீணான அச்சங்களையும் தவிர்த்தல்

394. குழந்தையின் முதலாண்டு மிகவும் ஆபத்தான வயதாகும்: பெற்றோர்களால் எல்லா விபத்துக்களையும் தடுக்க முடியாது. அப்படி அவர்கள் கவனத்துடனும், கவலையுடனும் எல்லா விபத்துக்களையும் தடுக்க முற்பட்டால், அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் பயங்காளிகளாகவும், பிறரை நம்பி வாழ்பவர்களுமாகத்தான் வளர்க்க முடியும்.

ஆனால், குழந்தைகளுக்கு எவ்வெப்பொழுது ஆபத்துக்கள் ஏற்படலாம் என்று தாய்க்குத் தெரிந்திருந்தால், அவைகளை அவள் திறமையுடன் தவிர்ப்பது எளிதாகிறது. ஆகையால்

Koviloor Digital Library

குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய அத்தகைய ஆபத்துக்களின் பட்டியல் ஒன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

உயரமான நாற்காலிகளைவிடத் தாழ்வான மேசை-நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. குழந்தை உண்ணும்போது, உயரமான நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்தினால், அந்தகைய நாற்காலிகள் கவிழாத வண்ணம் அதன் அடிப்பாகம் அகலமாக இருக்க வேண்டும். மேலும், குழந்தை நாற்காலியின் மேல் இருந்து கீழே விழுந்துவிடாதபடி ஒரு சேணம் போன்ற பெல்டால் குழந்தையைக் கட்டி வைக்க வேண்டும். உணவுத் தட்டத்தைக் குழந்தை எடுக்க முடியாதபடி அதனை நாற்காலியிலேயே பொருந்தும் வண்ணம் ஒரு தாழ்ப்பாளும் இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் தள்ளு வண்டிகளிலும், குழந்தை எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கும் வயதில், அது கீழே விழுந்து விடாமல் இருக்க, அதனை வண்டியுடன் சேர்த்துக் கட்டி வைக்க வேண்டும். குழந்தை மாடிப் படிக் கட்டிலும், தெருவாயிற் படிகளிலும் நன்றாக ஏறி இறங்கப் பழகும் வரையில், மாடிப் படிக்கட்டின் கீழ் ஆரம்பத்திலும், மேல் முடிவிலும், தெருவாயிற்படி முகப்பிலும் கதவுகள் அமைத்து, அவைகளை மூடி வைக்க வேண்டும். மாடியிலுள்ள சன்னல்களில் குழந்தை விழுந்து விடாத வண்ணம், சன்னல்களுக்குத் தடுப்புகள் அல்லது காவல் இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் இச் சன்னல்களின் அடிக் கதவுகளை எப்பொழுதுமே மூடிவைப்பது நல்லது.

சமையல் செய்யும்போதும், உணவு பரிமாறும் போதும், சமையலறையைச் சுற்றிச் சின்னக் குழந்தை தவழவோ நடக்கவோ விடுவது தவறாகும். ஏனெனில், குழந்தையின் மேல் ஏதாவது எண்ணெய் தவறி தெளிக்கப்பட்டு விடலாம்; அல்லது தாய் குழந்தையின் மேல் இடறி விழுவதுடன், சூடான உணவுப் பொருள்கள் எவற்றையாவது அதன் மேல் சிந்தி விடலாம். அல்லது, குழந்தையே அடுப்பின் மீதுள்ள பாத்திரத்தைத் தன் மேல் கவிழ்த்துக் கொள்ளலாம். ஆகையினால் குழந்தையை ஒரு பட்டியில் (Play-pen) அடைத்து வைப்பதற்கு இதுதான் நல்ல சமயம். குழந்தை வெளியே வர முடியாதபடி, நாற்காலிகளையெல்லாம் அதனைச் சுற்றிலும் வைத்து குழந்தை விளையாட ஒரு பட்டி தயாரிக்கலாம். குழந்தையை அடைத்து வைக்கும் பட்டி, அல்லது குழந்தையின் நாற்காலி முதலியன அடுப்பிற்கருகே இருக்கக்கூடாது. குழந்தை முயன்றால் வியக்கத் தகுந்த வகையில் எவ்வளவு தூரம் வேண்டுமானாலும் கைகளைத் தாவ முடியும். ஆகையால், அடுப்பின் மேல் உள்ள பாத்திரங்களின் கைப்பிடிகளை, அவ்வப்போது உள் பக்கமாகத் திருப்பி வைக்கும் பழக்கத்தைத் தாய் மேற்கொள்ள வேண்டும். உணவைப்பரிமாறும்போது, காப்பி அல்லது சூடான உணவுப் பொருள் உடைய பாத்திரத்தை மேசையின் நடுவில் வைக்க வேண்டும். அதே போல எண்ணெய் விளக்குகளையும் மேசையின் நடுவில் வைக்க வேண்டும். மேசை

Koviloor Digital Library

விரிப்புக்கள், மேசையின் ஓரத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; அப்படித் தொங்கிக் கொண்டிருந்தால் அவைகளைக் குழந்தை பிடித்து இழுத்துவிடக்கூடும்.

எந்தப்பொருளையும் வாயில் வைத்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை யுடைய குழந்தைகளிடத்தில், பித்தான்கள், அவரைக்கொட்டைகள், பட்டாணி, மணி வகைகள், பாக்கு அல்லது பொரித்த சோளம் (Popcorn) போன்ற வெகு சிறிய பொருள்களைக் கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், இவைகள் காற்றுக் குழாய்க்குள் எளிதில் புகுந்து கொண்டு, குழந்தைக்கு மூச்சடைப்பு உண்டாக்கலாம். விளையாடும்போதும், ஓடும்போதும், குழந்தை வாயில் பென்சில் போன்ற எத்தகைய கூர்மையான பொருளையும் போட்டுக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டு முன்னர், தொட்டியிலுள்ள தண்ணீர் ஒவ்வொரு முறையும் அதிகச் சூடில்லாமல் இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிக்கும் அறையிலுள்ள சூடான குழாய்கள் குழந்தையின் கைகளைச் சுட்டு விடக்கூடும். குளித்துக்கொண்டிருக்கும்போதோ, அல்லது குழாயைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போதோ, குழந்தை எத்தகைய மின்சாரக் கருவிகளையும் தொட்டுவிடாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சுடுதண்ணீர் உள்ள கெட்டில்களைத் தரையில் வைக்கக்கூடாது.

மின்சாரக் கம்பிகளைக் குழந்தை இழுக்காமலும், மென்று தின்னாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுவற்றிலிருக்கும் பயனில்லாத மின்சார விசைகளை பிளாஸ்திரி போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும்; அல்லது அவைகளுக்குள் ஊக்குகள் முதலியவற்றைக் குழந்தை செலுத்தாத வண்ணம் அவைகளின் முன்னால் ஏதாவது ஒரு நாற்காலியைப் போட்டு வைக்கலாம். கைக்கு எட்டும் வகையில் உள்ள மின்சார விளக்குகளில் குழந்தையின் கை படாமல் இருக்க அவைகளில் எப்பொழுதும் 'பல்பு' மாட்டி வைக்க வேண்டும்.

தீப் பெட்டியைக் குழந்தையின் கைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைக்க வேண்டும்.

கிணறுகள், குளங்கள், தொட்டிகள் முதலியன நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள், திறந்த டப்பாக்கள் முதலியனவற்றை, குழந்தையால் எடுக்க முடியாதபடி, ஒரு மூடிபோட்ட தொட்டிக்குள் போட வேண்டும். பயன்படுத்தப்பட்ட க்ஷவரக் கத்திகளையும், அதேபோல மூடி போட்டு டப்பிக்குள் சேமித்து வைக்க வேண்டும்.

குழந்தையைப் புது நாய்களுக்கருகில் போக விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் சில பெரிய குழந்தைகள் நாயைக் கண்டு அஞ்சலாம்; மற்றும் சில நாயை அடித்துத் துன்புறுத்தலாம்.

Koviloor Digital Library

395. விஷ வகையைச் சேர்ந்த பொருள்களைக் குழந்தையின் கைகளுக்கு எட்டாமல் வைப்பதற்கு இதுதான் நல்ல சமயம்: விஷத்தினால் ஏற்படும் விபத்துக்களில் 5-இல் ஒரு பங்கு, இரண்டாவது வயதில் தான் ஏற்படுகிறது. இந்த வயதில் குழந்தை ருசியைக்கூடக் கவனிக்காமல், கைகளுக்கு அகப்பட்ட எதையும் தின்றுவிடுகிறது. மாத்திரைகள், நல்ல ருசியுள்ள மருந்துகள், சிகரெட்டுகள், தீக்குச்சிகள் முதலியன குழந்தைகளுக்கு மிகவும் விருப்பமானவை. குழந்தைகளுக்கு மிகவும் ஆபத்தான விளைவைக் கொடுக்கக் கூடிய விஷ வகையைச் சேர்ந்த பொருள்களின் பட்டியல் பின்வருமாறு:

'ஆஸ்பிரி'னும் (Aspirin) இன்னும் மற்ற மருந்துகளும். பூச்சிகளையும், எலிகளையும் கொல்லப் பயன்படுத்தும் விஷ மருந்துக்கள். மண்ணெண்ணெய் (Kerosene), பெட்ரோல், 'பென்சின்' (Benzene) போன்றவை. சாயங்களிலுள்ள ஈயச் சத்தைக் குழந்தை மென்று தின்றுவிடுதல். (கதவுகளிலும் சன்னல்களிலும் அடிக்கப்பட்டுள்ள சாயத்தில் ஈயம் (Lead) கலந்திருக்கலாம்). மரச்சாமான்களுக்குப் பயன்படுத்தும் புட்டிகளிலுள்ள பாலிஷுகள் (Polish) அல்லது சாயங்கள். சுத்தப்படுத்த உபயோகிக்கும் 'ஆல்கலிகள்' (Alkalis) அல்லது சுண்ணாம்புக்காரம்.

செடிகளுக்குத் தெளிக்கும் மருந்துகள்.

ஸ்டவ் (Stove) அடுப்புக்களைச் சுத்தம் செய்யும் மருந்துக்கள்.

ஆகையால் எல்லா மருந்துகளையும், குழந்தைக்கு எட்டாத இடங்களில் வைத்துவிட வேண்டும். சுத்தம் செய்யப் பயன்படுத்தும் பவுடர், மருந்துவகை, பூட்ஸ் சாயங்கள், மை, சிகரெட்டு, புகையிலை, செடிகளுக்குப் பயன்படுத்தும் மருந்துவகைகள் முதலியனவற்றை மிகவும் பத்திரமான இடங்களில் வைத்துவிட வேண்டும். விஷப் பொருள்களையும் மருந்துகளையும் ஒரு தனி அலமாரியிலும், சாதாரண மருந்துகள், சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் பொருள்கள் முதலியனவற்றை வேறு ஒரு தனி அலமாரியிலும் வைக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான், சமைக்கும் அவசரத்தில், தவறான பொருள்களைக் கைப்பற்றாமல் இருக்க முடியும். எவ்வளவு கெட்டியாக மூடப்பட்டிருந்தாலும், மருந்துப் புட்டிகளைக் குழந்தையிடம், விளையாடக் கொடுக்கக்கூடாது. எப்பொழுதும், எல்லா மருந்துகளுக்கும், பெரிய எழுத்துக்களில் பெயர் எழுதி ஒட்டிவைக்க வேண்டும். எலி, பூச்சி முதலியவைகளுக்கென விஷம் கலந்த பசை, பவுடர்கள் முதலியனவற்றைப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும். விஷங்கள் இருந்த புட்டிகளையும், டப்பாக்

Koviloor Digital Library

களையும் எறியும்பொழுது, அதிகக் கவனம் செலுத்தி குழந்தையின் கைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் எறியவேண்டும்.

396. பயப்படக்கூடிய ஓசைகளிலிருந்தும், காட்சிகளிலிருந்தும், குழந்தையைப் பாதுகாக்க வேண்டும்: ஒரு வயதில், குழந்தை டெலிபோன் (Telephone) ஆகாயவிமானம், மின்சார விளக்குகள் போன்ற சாமான்களைக் கண்டு கவர்ச்சி கொள்ளலாம். ஆபத்தில்லாதவைகளாக இருந்தால், குழந்தை தான் விரும்பும் சாமான்களைத் தொட்டுப் பார்த்து அவைகளுடன் பழகலாம். ஆனால் குழந்தை கண்டு அஞ்சக்கூடிய பொருள்களுடனும், குழந்தைக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய பொருள்களுடனும், குழந்தையை விளையாட விடாமல் தடுப்பதும், அதன் கவனத்தை வேறு பொருள்களிடத்தில் திருப்புவதும் நல்லது.

இந்த வயதில் குழந்தை திடீரென தகரும், அல்லது பெரிய ஓசையை எழுப்பும், குடை, குலைக்கும் நாய், ரெயில் வண்டி, போன்ற விநோதமான பொருள்களைக் கண்டு அஞ்சலாம்.

இவைகளைக் கண்டு குழந்தை நன்முகப் பழகும் வரையில், முக்கியமாக ஒரு வயதுக் குழந்தைகளை இத்தகைய பயப்படக்கூடிய பொருள்களிடம் எடுத்துக் செல்லக்கூடாது.

397. குழந்தைகள் குளிக்க அஞ்சுதல்: 1-லிருந்து 2 வயது வரையில் குழந்தை, தண்ணிருக்குள் முழுகிவிடக் கூடும் என்றும், கண்களில் சோப்பு பட்டுவிடக் கூடும் என்றும், சாக்கடையில் விழும் தண்ணிரைக் கண்டும், அதன் சப்தத்தைக் கேட்டும்கூட, பயப்படக் கூடுமாகையால் குளிக்கவே அஞ்சுகின்றன. குழந்தையின் கண்களுக்கு எரிச்சல் உண்டாக்காத சோப்புக்களை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது குழந்தையின் கண்களில் சோப்புப் படாதபடி, முகத்தில் சோப்புத் தடவி, அதனை ஒரு ஈரத்துணியால் துடைத்துவிடலாம். குழந்தை தொட்டிக்குள் குளிக்க (Tub-bath) அஞ்சினால், ஈரத்துணியாலேயே துடைத்துவிடலாம்.

ஒரு வயது முடிவில், உணவுக்குப் பின்னர், முகத்தையும் கைகளையும் கழுவிக்கொள்ள மறுத்துத் தொந்தரவு கொடுத்தால், ஒரு கிண்ணத்தில், குழந்தையின் முன்னால் சிறிதளவு தண்ணீர் வைத்துவிடலாம். குழந்தை இத்தண்ணீரில் தன் கைகளை விட்டு விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போதே, தாய் அதன் வாயையும், கைகளையும் தன் ஈரக்கைகளால் துடைத்துவிடலாம்.

புது மனிதர்களைக் கண்டு குழந்தை அஞ்சுவதைப்பற்றி 348, 400-வது பிரிவுகளிலும், கழிவிடத்தைக் கழுவுவதைக்கண்டு அஞ்சுவதைப்பற்றி 380-ஆம் பிரிவிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

Koviloor Digital Library

குழந்தையின் சுயேச்சை வாழ்வும் பகட்டான வாழ்வும்

398. ஒரே சமயத்தில் குழந்தை பிறரை நம்பியும், சுயேச்சையாகவும் வாழ்கிறது: எடுத்துக் காட்டாக, ஒருவயதுக் குழந்தையுடைய தாய், நான் குழந்தையின் அறையை விட்டு வெளியே செல்லும்பொழுதெல்லாம் குழந்தை அழுகிறது என்று சொல்லலாம். இது கெட்ட பழக்கத்தினால் ஏற்படுவது அல்ல. ஆனால், இது, குழந்தை எவ்வளவு தாயின் ஆதரவைத் தேடுகிறது என்பதன் அறிகுறியாகும். இது தாய்க்கு அசௌகரியமாக இருந்த போதிலும், ஒரு நல்ல அறிகுறியாகும்.

ஆனால் இதே சமயத்தில், குழந்தை புது இடங்களைக் கண்டுபிடிக்கவும், புது மனிதர்களுடன் பழகவும், சொந்த முயற்சியில் வாழ விரும்புகிறது.

தாய் சமையலறையில் பாத்திரங்களைக் கழுவிக்கொண்டு ஏதாவது ஒரு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, குழந்தை என்ன செய்கிறது என்பதைக் கவனித்தோமேயானால், மேற்சொன்னவை நன்கு விளங்கும்; சற்று நேரம் குழந்தை சில பாத்திரங்களை வைத்துக்கொண்டு விளையாடுவதில் திருப்தி அடையலாம். பிறகு இதில் களைப்புற்று, சாப்பிடுகிற அறைக்குத் தவழ்ந்து சென்று, அங்குள்ள நாற்காலிகளுக்கடியில் கிடக்கும் . தூசு தும்புகளைப் பொறுக்குவதிலும், ருசி பார்ப்பதிலும் முனைகிறது. ஆனால் சற்று நேரம் கழிந்து, மீண்டும் துணை விரும்பி சமையலறைக்குள் வந்து விடும். ஆகையால் ஒரேசமயத்தில் சுயேச்சையாக இருக்க விரும்புவதையும், ஆனால், மறு நிமிடமே பாதுகாப்பைத் தேடுவதையும் நாம் காண்கிறோம். இரண்டு விருப்பங்களையும் குழந்தை மாற்றி மாற்றித் திருப்தி செய்து கொள்ளுகிறது. பல திங்கள்களுக்குப் பிறகு, குழந்தை தனது ஆராய்ச்சிகளில் அதிகத் துணிச்சல் கொள்ளுகிறது. தன்னுடைய சுயேச்சை வாழ்வை இவ்விதம் படிப்படியாக அடைந்தபோதிலும், இதற்குத் தகுந்த துணிச்சல் தேவையானபொழுது தனக்குத் தாயின் பாதுகாப்புக் கிடைக்கும் என்ற எண்ணத்தினால்தான் அதற்கு ஏற்படுகிறது.

குழந்தை துணை விரும்பும்போதுகூட அதனை ஒரு தனியறையில் அதிக நேரத்திற்கு வைத்திருப்பதனால் அதற்குச் சுயேச்சையாக வாழும் எண்ணம் வந்துவிடாது. தேவையான பாதுகாப்பும், எண்ணுவதைச்செய்ய விடுதலையும் கிடைக்கப்பெற்றால், தன்னாலேயே குழந்தை நாளடைவில் பிறர் ஆதரவில்லாமல் சுயேச்சையாக வாழக் கற்றுக்கொள்ளும்.

ஆகையால், ஒரு வயதளவில், வாய்ப்புக் கிடைத்தால், குழந்தை வெளியாருடன் நன்கு பழகவும், வெளியில் செல்லவும் ஆரம்பிக்கின்றது. ஆனால் மற்றவர்களுடன் பழக விடாமலும், எப்பொழுதும் தாயினருகிலுமே இருந்தால் (497-ஆம் பிரிவைக் காணவும்) குழந்தை வெளியாரைக் கண்டு அஞ்சி, எப்பொழுதும்

Koviloor Digital Library

தாயின் சேலை நுனியைப் பிடித்துக்கொண்டே இருக்கும். ஆகையால் எப்படிக் குழந்தையைச் சுயேச்சையாக இருக்கும்படி உற்சாகப்படுத்துவது?

குழந்தையால் நடக்க முடியும்பொழுது, அதனை நாள்தோறும் நடக்கும்படி தள்ளுவண்டியிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டும். இதனால் குழந்தையின் சட்டைகள் அழுக்கடைந்தாலும் தவறில்லை. மற்றக் குழந்தைகளுடன் பழகக்கூடிய இடத்திற்குக் குழந்தையை எடுத்துச் செல்லவேண்டும். குழந்தை சிகரெட் துண்டுகளைப் பொறுக்கி எடுத்தால், தாய் அவற்றை எடுத்து எறிந்துவிட்டு, அதைவிட வேடிக்கையான பொருள் ஏதாவது ஒன்றை, உடனே குழந்தையிடம் கொடுக்கவேண்டும். அதற்காக, மண் முதலியவற்றைக் குழந்தை கைகளில் எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொள்வதைத் தடுக்காமல் இருக்கக்கூடாது. எதையும் குழந்தை வாயில் போட்டுக் கொள்ளும் பழக்கம் உடையதாக இருந்தால், கடினமானதும், சுத்தமானதுமான பொருள் ஒன்றைக் குழந்தையின் கைகளில் வாயில் போட்டுக் கடிக்கக் கொடுக்கலாம். நடக்கும்பொழுதும், கடைகளுக்குச் செல்லும்பொழுதும் குழந்தையைக் கயிற்றிலோ அல்லது 'பெல்டா'லோ கட்டிப் பிடித்துக்கொண்டு போகலாம்.

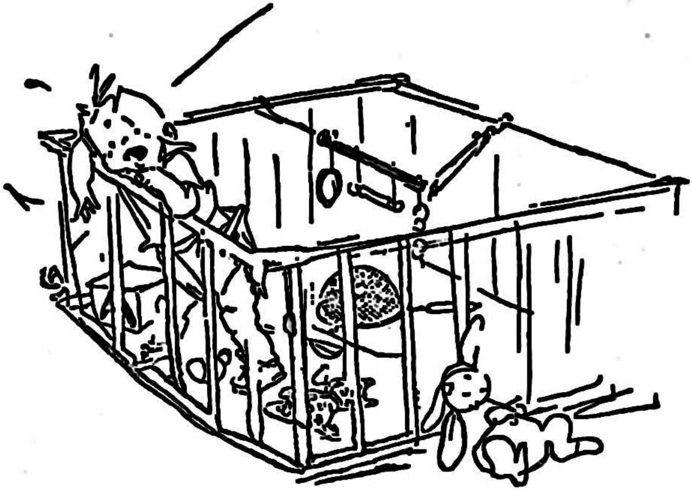
399. குழந்தை விரும்பும்போது விளையாடும்பட்டி (pen) யிலிருந்து அதனை வெளியில் விட்டு விட வேண்டும்: 1½ வயது வரையிலும் கூடச் சில குழந்தைகள், சற்றுநேரம் விளையாட்டுப் பட்டியில் இருக்க இசைகின்றன. மற்றொரு குழந்தை, 9-வது திங்களிலேயே விளையாட்டுப் பட்டியை ஒரு சிறையாகக் கருதலாம். அநேக குழந்தைகள் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் வரையில் இதை விரும்புகின்றன. ஆனால் குழந்தைக்கு விருப்பமில்லாத பொழுது, அதனை அந்தப் பட்டியிலிருந்து வெளியில் விட்டுவிடவேண்டும். படிப்படியாகத்தான் குழந்தையும் இதை வெறுக்க ஆரம்பிக்கிறது. அதில் உட்கார அறவே மறுக்க, குழந்தைக்குச் சில திங்கள்கள் ஆகிறது. எப்படியிருந்த போதிலும் குழந்தைக்கு விருப்பமில்லாதபொழுது அதனைப் பட்டியிலிருந்து வெளியில் எடுத்துவிடவேண்டும்.

400. வெளியாருடன் பழகக் குழந்தையைப் பழக்கப் படுத்த வேண்டும்: இந்த வயதில் புதுமுகங்களைக் கண்டு குழந்தை ஐயப்பாடு கொள்ளுகிறது. ஆனால் அவர்களை மீண்டும் பார்த்து, அவர்களுடன் நட்புக் கொள்ள குழந்தை விரும்புகிறது. முதலில் குழந்தை புதிதாக வந்தவர் அருகில் பேசாமல் நின்று அவர்களையே உற்றுப் பார்க்கிறது; பிறகு பேசாமலேயே ஏதாவது ஒரு பொருளை அவர்களிடம் கொடுக்கவும், பிறகு அதை மீண்டும் திருப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளவும், அல்லது வீட்டிலுள்ள சில பொருள்களைக் கொணர்ந்து அவர் மடியின் மேல் அடுக்கவும் ஆரம்பிக்கிறது.

இவ்விதமாக வந்தவர்கள் குழந்தை நோட்டம் பார்ப்பதை

Koviloor Digital Library

அறிந்துகொள்ளாமல், குழந்தையை வாரி எடுக்கவோ, அல்லது விரைந்து பேசவோ ஆரம்பித்தால், அது தன் தாயிடம் சென்று பாதுகாப்புக்காகப் பதுங்கிக் கொள்ளுகிறது. பிறகு குழந்தை மீண்டும் நட்புக்கொள்ள அதிகநேரம் பிடிக்கும். ஆகையால், தாய் முதலிலேயே வந்தவர்களிடம் குழந்தையை அதிகமாகக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டாம் என்று எச்சரிக்க வேண்டும்.



போதுமான நேரம் விளையாடியபின் பட்டியிலிருந்து வெளியே எடுத்துவிட வேண்டும்.

குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்தவுடன் புது மனிதர்களுடன் பழக அதற்கு அதிக வாய்ப்புத் தரவேண்டும். கடைக்கு வாரத்தில் இரு முறைகள் அழைத்துச் செல்லலாம். மற்ற சின்னக் குழந்தைகள் விளையாடு மிடத்திற்குக் குழந்தையை நாள்தோறும் அழைத்துச்செல்லலாம். அவர்களுடன் விளையாட இயலாவிடினும், குழந்தை அவர்கள் விளையாடுவதைக் காண விரும்புகிறது. அப்படியே பழகிக்கொண்டே வந்தால் 2, 3 வயதுகளில், குழந்தை அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடத் தயாராகிவிடுகிறது. 3 வயது வரையிலும் மற்றக் குழந்தைகளுடன் பழகாத குழந்தைகள், அவர்களுடன் பழக ஆரம்பிக்கவே பல திங்கள்கள் ஆகும்.

Koviloor Digital Library

குழந்தையை எப்படிச் சமாளிப்பது ?

401. குழந்தையின் கவனத்தை எளிதில் மாற்ற முடிவது ஒரு பெரிய உதவியாகும்: உலகம் முழுவதைப் பற்றியும் ஒரு வயதுக் குழந்தை அறிந்து கொள்ள விரும்புவதால், எங்கே ஆரம்பித்து, எங்கே நிறுத்துவது என்பதைப்பற்றி, அது கவலை கொள்வதில்லை. ஒரு சாவி வளையத்தில், தன் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்திக் கொண்டிருந்தாலும்கூட, வேறு ஒரு பொருளை அதனிடம் காட்டியவுடன், அது சாவியைக் கீழே போட்டு விடுகிறது. இவ்விதமாக அதன் கவனத்தைச் சரியான சமயத்தில் திருப்புவதன் மூலம், அறிவுள்ள பெற்றோர், குழந்தையை நல்ல வழிக்குக் கொண்டுவர முடியும்.

402. தவழ்ந்து விளையாடும் குழந்தையை வீட்டிற்குள்ளேயே தரையில் சுற்றி விளையாட விடுதல்: விளையாடும் பட்டியும் (Play-pen), குழந்தையின் தொட்டிலும் குழந்தைக்குப் பற்றாமல் போய் விட்டால், குழந்தையைத் தரையில் விளையாட விடலாம். ஆனால், குழந்தையைத் தரையில் விளையாட விட்டால், குழந்தைக்கு அடிபட்டுவிடும் என்றும், அல்லது வீட்டையே குழந்தை பாழ் படுத்திவிடும் என்றும் சில பெற்றோர் அஞ்சுகின்றனர். ஆனால், எப்படி இருந்தாலும், 10 திங்கள்களில் இல்லாவிட்டாலும், 15 திங்கள்களிலாவது, (குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்தவுடன்) அதனைத் தரையில் சுற்ற விடவேண்டியிருக்கிறது. நடக்கும் வயதில் குழந்தை அதிக அறிவு பெற்றுவிடப் போவதில்லை. ஆகையால், குழந்தையை எந்த வயதில் தரையில் சுற்ற விட்டபோதிலும், வீட்டிலுள்ள சாமான்களை எப்படியும் ஒதுங்க வைத்து, இடத்தைத் தயாராக்க வேண்டியிருப்பதால், 10-வது திங்களிலேயே குழந்தையைக் கீழே விளையாட விடுவதில் தவறில்லை.

ஒரு வயதில், குழந்தைக்கும், வீட்டிலுள்ள சாமான்களுக்கும் அடிபடாமல் எப்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுவது? முதலில், அதிகச் சாமான்கள் இல்லாத அறையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதிலுள்ள சாமான்களில் பாதிக்கு மேற்பட்ட சாமான்களுடன் குழந்தையை விளையாட அனுமதிக்கவேண்டும். முதலிலேயே அநேக சாமான்களைக் குழந்தை தொடக்கூடாது என்றால் குழந்தைக்கு அதிகச் சினம் ஏற்படும். மேலும் விளையாடுவதற்கு அதிகச் சாமான்கள் கிடைக்கும்போது, குழந்தை தன் கைகளுக்குக் கிடைக்காத பொருள்களுக்காகக் கவலைப்படப் போவதில்லை. ஆகையால், முதலிலேயே, உடைந்துவிடக் கூடிய சிகரெட் சாம்பல்-தட்டும் தட்டங்கள், மலர்கள் வைக்கப்படும் கோப்பைகள், நகைகள் முதலியவற்றைத் தாழ்வான மேசைகளின் மேலிருந்து அகற்றிக் குழந்தைகளின் கைகளுக்கு எட்டாமல் வைத்துவிடவேண்டும். அதேபோல, விலையுயர்ந்த புத்தகங்களையெல்லாம், நெருக்கமாகப் புத்தக அலமாரிகளின் மேல் தட்டுக்களிலேயே அடுக்கிவிட்டால்,

Koviloor Digital Library

அவற்றைக் குழந்தையால் இழுக்கவோ, எடுக்கவோ முடியாது. கீழ்த்தட்டுக்களில் பழைய தினசரி, வார இதழ்களைப் போட்டு வைத்து விடலாம். சமையலறையில், பீங்கான் தட்டுக்களையும், பாத்திரங்களையும், உணவுப் பொட்டலங்களையும், குழந்தைகளின் கைகளுக்கு எட்டாமல் மேல் தட்டுக்களில் வைத்துவிட வேண்டும். சாதாரணப் பாத்திரங்களைக் கீழ்த் தட்டுக்களில் வைக்கலாம். பீரோ, அல்லது அலமாரிகளின் கீழ் அறைகளில் குழந்தை இழுத்துப் போட்டுத் தன் விருப்பப்படி விளையாடுவதற்கென, பழைய துணிமணிகளையும் விளையாட்டுச் சாமான்களையும் போட்டு வைக்கலாம்.

403. அறையில் உள்ள சில பொருள்களைக் குழந்தை தொடாமல் எப்படிப் பார்த்துக்கொள்ளுவது ? : 1-இலிருந்து இரண்டு வயது வரையிலும், இது ஒரு பெரிய பிரச்சினையாகும். சில பொருள்களைத் தொடாமல் இருக்கும்படி குழந்தைக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, மேசையின்மேல் விளக்கு அவசியமாக வைக்கப்பட வேண்டியிருக்கிறது. மேசையையோ, விளக்கையோ குழந்தை இழுத்துப் போட்டுவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சூடாக இருக்கும் அடுப்பைத் தொடாமலும், அடுப்பின் விசையைத் திருப்பிவிடாமலும், சன்னல் வழியாக வெளியே விழுந்துவிடாமலும் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

404. ஆரம்பத்தில் "செய்யக்கூடாது" என்று சொல்வதனால் மட்டும் விரும்பிய பலன் கிடைப்பதில்லை : தாயின் குரலில் கண்டிப்பு இருக்கிறதா என்பதையும், பல முறைகள் அவள் தன்னைக் கண்டிக்கிறாளா என்பதையும், உண்மையிலேயே தாய் தன் செய்கையை விரும்பவில்லையா என்பதையும் நன்கு அறிந்துகொண்ட பின்னர் தான், குழந்தை தாய்க்கு விருப்பமில்லாத ஒரு செயலைச்செய்வதைத் தவிர்க்கிறது. ஆனால், ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் குழந்தை, தனது அனுபவத்திலிருந்து நன்கு அறிந்து கொள்ளும் வரையில், தாயின் வார்த்தைகளுக்கு அவ்வளவாகக் கட்டுப்பட்டு நடப்பதில்லை. குழந்தை விளக்கு முதலியவற்றைத் தொடும் போது, 'தொடாதே' என்று அறையின் குறுக்கே நின்றுகொண்டு, போருக்கு அழைப்பது போன்ற குரலில் தாய் கத்தக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் குழந்தை தாய்க்கு அடங்கி நடப்பதா அல்லது தன் இச்சைப்படி செய்வதா என்று தனக்குத்தானே தீர்மானிக்க வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. மேலும், இந்த வயதில், குழந்தையின் இயல்பும் அதனை அதன் இச்சைப்படி நடந்து கொள்ளத் தூண்டுகிறது. அதனால் குழந்தை, தாய் எவ்வளவு சினமடைகிறாள் என்று கவனித்துக் கொண்டே, மெதுவாக அந்த விளக்கிடம் செல்லலாம். குழந்தை அப்படிச் செய்யும் முதல் சில தடவைகளில், அதனை உடனே விளக்கிடம் இருந்து அகற்றி அறையின் மற்றொரு புறத்தில் விட்டுக்கொண்டே, விளக்கைத் தொடுவது எவ்வளவு அபாயகரமானது என்று அதற்கு விளக்கிச் சொல்ல

Koviloor Digital Library

வேண்டும். மேலும், அதன் கவனத்தை வேறு பக்கம் திருப்பும் வகையில், வாச இதழ்கள், சிகரெட் வெற்றுப்பெட்டி, போன்ற தீங்கில்லாததும், கவர்ச்சியானதுமான பொருள் ஒன்றை, உடனே குழந்தையிடம் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை பல திங்கள் களுக்கு முன்னரோ விருப்பப்பட்டாத, சலிப்புத் தட்டிய பழைய கிலுகிலுப்பை போன்றவற்றை இந்தச் சமயத்தில் குழந்தையிடம் கொடுப்பதில் பயனில்லை.

குழந்தை மீண்டும் விளக்கருகில் சென்றால் என்ன செய்வது? அப்பொழுதும், உடனே, கண்டிப்பாக, ஆனால் சிரித்துக் கொண்டே, குழந்தையை விளக்கிடமிருந்து அகற்றி அதன் கவனத்தை வேறு திக்கில் திருப்பவேண்டும்; மேலும் அதே சமயத்தில், விளக்கைத் தொடுவது தவறு என்றும் குழந்தைக்கு உணர்த்த வேண்டும்; அதன் அருகில் சற்று நேரம் அமர்ந்து, புது விளையாட்டுச் சாமானை எப்படி விளையாடலாம்என்றுகுழந்தைக்குச்



தொடக்கூடாத பொருள்களிடமிருந்து குழந்தையை அகற்றி, அதன் கவனத்தை வேறு பொருளிடம் திருப்புவதுதான். அதனைத் தொடாதே, செய்யாதே, என்று சொல்லுவதைவிடச் சிறந்த முறை.

Koviloor Digital Library

காண்பிக்கலாம். தேவையாக இருந்தால், விளக்கை எடுத்துக் குழந்தைக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்; அல்லது அந்த அறையை விட்டே வெளியில், குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு சென்று விடவேண்டும். ஆகையால் குழந்தை விளக்குடன் விளையாடக் கூடாது என்பதை அதற்கு உறுதியாகவும், திறமையாகவும் உணர்த்தவேண்டுமே தவிர, சினந்துகொள்ளுவதிலோ, திட்டுவதிலோ, அதனுடன் விவாதிப்பதிலோ பயன் இல்லை.

சாதாரணமாகச் சொல்லிக் கொடுக்கப் படுவதையே குழந்தை எளிதில் கற்றுக் கொள்ளுமாகையால், விளக்கைத் தொடுவது கெட்ட பழக்கம் எனக் குழந்தையைச் சினந்து கொள்ளவேண்டிய தேவையில்லை. செய்யக்கூடாது என்று கைவிரலைமட்டும் அசைத்துக் காண்பிப்பதன் உண்மைப் பொருளை அறியாத குழந்தை, கீழ்ப்படியாமல் இருக்கவே விரும்புகிறது. அதன் பிறகு அதனை முகத்தருகில் வைத்துக்கொண்டும், விளக்கிக்கொண்டும் இருப்பதிலும் பயன் ஒன்றும் ஏற்படாது. அப்படிச் செய்வதால், குழந்தைக்கு அந்த விளக்கைப்பற்றி மறக்கவும் வாய்ப்பு ஏற்படுவதில்லை. அதனால் அது தாயை எதிர்த்து நிற்கவே விரும்புகிறது.

மேலும், கைக்குழந்தையைப்பற்றி புகார் சொல்லிக்கொண்டிருக்கும் தாய், பெரிய குழந்தை ஒன்று அந்த அறைக்குள் நுழையும்போதே, ரேடியோவைத் தொடாதே என்று சொன்னால், உண்மையிலேயே ரேடியோவைப்பற்றி இதுவரையிலும் எண்ணிக்கொண்டிருக்காத குழந்தைக்குத் தாயின் சொற்களால் ரேடியோவின் நினைப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால் அந்தக் குழந்தையும் மெதுவாக ரேடியோ பக்கம் செல்லுகிறது. அப்பொழுது தாய், தன் குழந்தைகள் யாவரும் மிகவும் தன்னிச்சையாக வாழ விரும்புவதைக் கண்டு வீண் குழப்பமடைந்து. அவர்களை எங்ஙனம் சமாளிப்பது என அஞ்சுகிறாள். இது சைக்கிள் விடக் கற்றுக் கொள்ளுபவன், ஏதாவது கற்பாறை மேல் மோதிக்கொள்ளுவோமா என அஞ்சுவதால், கற்பாறையையே தேடிச் செல்லுவது போல் இருக்கிறது. ஏனெனில் பிரச்சினை இல்லாத இடத்தில் தாயே ஒரு பிரச்சினையை ஏற்படுத்துகிறாள்.

அடுப்புக்கருகில் சென்றுவிடும் ஒரு குழந்தையை மற்றொரு எடுத்துக்காட்டாக எடுத்துக் கொண்டால், தாய் அதனை அடுப்புக் கருகில் போகவேண்டாம் என்று சொல்லிக் கொண்டு, தான் இருந்த இடத்திலேயே இருந்துவிடுவதில்லை. உடனே குதித்தெழுந்து போய் அடுப்புக்கருகில் இருந்து அகற்றி விடுகிறாள். குழந்தை ஒன்றைச் செய்யக்கூடாது என்று தாய் உண்மையிலேயே விரும்பும்போது. வீண் பேச்சுக்கள் பேசிக் கொண்டிருக்காமல், இங்ஙனம் குழந்தையை அக்காரியத்திலிருந்து அகற்றுவது அவள் இயற்கையாகச் செய்யும் செயலாகிறது.

Koviloor Digital Library

405. குழந்தையைத் திருத்த அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது தேவையானபோது அடக்கி நடத்த வேண்டும்: 1½ வயதுள்ள குழந்தையைத் தாய் தான்போகும் கடைக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது, குழந்தை தன்னுடன் அருகில் நடந்து வராமல், அங்குமிங்கும் ஓடுகிறது என்றும், ஒவ்வொரு வீட்டு வாயிற்படியிலும் ஏறுகிறது என்றும் தாய் குறை கூறக் கூடும். தாய் எவ்வளவு அதிகமாகக் குழந்தையை அருகில் வரும்படி அழைக்கிறாளோ, அவ்வளவு அதிக நேரம் குழந்தை அங்குமிங்கும் நிற்கிறது; திட்டினால், எதிர்ப்பக்கமாக ஓடிவிடுகிறது. அப்பொழுது தாய், கீழ்ப்படிதலில்லாத குழந்தையாக இருக்கிறதே என்று கவலைப்படலாம். ஆனால், இது ஒரு பெரிய பிரச்னையல்ல என்ற போதிலும், தாயே இதனை ஒரு பிரச்னையாகச் செய்துவிடக் கூடும். இந்த வயதில் தாய் செல்ல வேண்டிய இடத்தைக் குழந்தையால் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாது. மேலும், தெருவில் இருக்கும் ஒவ்வொன்றையும் காணும்படிதான் குழந்தையின் உள்ளுணர்வும், அதனைத் தூண்டுகிறது. ஆகையால், தாய் கடைக்கு அவசரமாகப் போகவேண்டியிருந்தால், குழந்தையை ஒரு தள்ளுவண்டியில் வைத்து அழைத்துச் செல்லுவது நலம். ஆனால், குழந்தையை வெளியில் அழைத்துச் செல்ல கடைக்குப்போகும்நேரத்தைப் பயன்படுத்த தாய் விரும்பினால், தான் கடைக்குத் தனியாகப் போகும்போது எடுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தைப்போல், நான்கு பங்கு அதிக நேரம் ஒதுக்கினால் தான், குழந்தையைத் தன் அருகிலேயே நடத்தி அழைத்துச் செல்ல முடியும். ஏனெனில், தாய் மெதுவாக நடந்தால்தான், குழந்தையால், அவ்வப்பொழுது அவளுடன் சேர்ந்து நடக்க முடியும்.

மற்றொரு சிக்கலான கட்டம் என்னவெனில், உணவருந்த அழைக்கும்போது, குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் மண்ணில் விளையாடிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கலாம். அப்பொழுது, இனி 'விளையாடக் கூடாது' என்றும், வீட்டுக்குள்ளே வரவேண்டும் என்றும் சினத்துடன் கூறினால், தாய்க்குக் கிடைப்பது எதிர்ப்புத்தான். ஆனால் சிரித்துக்கொண்டே, குழந்தையை "மாடிப்படி ஏறலாம் வா" என்று மகிழ்ச்சியுடன் சொன்னால், அது போலவே செய்ய குழந்தைக்கும் விருப்பம் உண்டாகும். ஆனால், அன்று குழந்தை மிகவும் களைப்புற்றிருந்தாலும், வீட்டிற்குள்ளிருப்பதை மேல் வெறுப்புற்றிருந்தாலும், எங்ஙனம் அழைக்கப்பட்டாலும், கண்டிப்பாக அழுது அடம் செய்யும். அப்பொழுது, குழந்தை உதைத்துக் கொண்டு அழுதாலும், அதனைத் தாய் திட்டாமலும், சினங் கொள்ளாமலும், ஆனால், கண்டிப்புடனும், உள்ளே தூக்கிக் கொண்டு போய்த்தான் சமாதானப்படுத்த வேண்டும். அந்தச் சமயத்தில் எவ்வளவு விவாதித்தாலும், குழந்தை தன் தவற்றை உணர்வதில்லை; மனத்தையும் மாற்றுவதில்லை. இதனால் தாய்

Koviloor Digital Library

ஏமாற்றம்தான் அடைகிறாள். ஆனால், தாய் சினங் கொள்ளாமல் இருந்தால், குழந்தை படிப்படியாக அழுகையை நிறுத்தி வழிக்கு வருகிறது.

106. விளையாட்டுச் சாமான்களையும், மற்றப் பொருள்களையும் கீழே போடுதலும், வீசி எறிதலும்: ஒரு வயதளவில், பொருள்களை வேண்டுமென்றே கீழே போடக் குழந்தை கற்றுக் கொள்ளுகிறது. உணவைத் தட்டத்திலிருந்து தரையில் போடவும், தொட்டிற் குள்ளிருந்து பொம்மைகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வெளியே போடவும் ஆரம்பிக்கிறது. பிறகு அவைகளை எடுக்க முடியாததால் அழுகிறது. இதைக் கண்டு, ஏற்கெனவே எரிச்சலுடன் இருக்கும் தாய், குழந்தை வேண்டுமென்றே தன்னைத் துன்புறுத்துவதாக நினைக்கிறாள். ஆனால், குழந்தை தாயைப் பற்றிய எண்ணமே இல்லாமல், தன் புதுத் திறமையில்தான் ஈடுபட்டிருக்கிறது. இதே போல நாள்முழுவதும் செய்துகொண்டிருக்கவும் குழந்தைவிரும்புகிறது. குழந்தை கீழே போட்ட பொருளைத் தாய் எடுத்துக் குழந்தை

KOVILOOR MADALAYAM
KOVILOOR-607
(NEAR) KA...DI
(PHONE



பொருள்களைக் கீழே போடுவது ஒரு புதுத் திறமையாகும்.

Koviloor Digital Library

விடம் மீண்டும் போட்டால், இது இருவர் விளையாடக்கூடிய விளையாட்டு என்று குழந்தை அதிக மகிழ்ச்சி கொள்ளுகிறது. இருந்த போதிலும், கீழே போடப்பட்ட பொருள்களை உடனே எடுத்தும் குழந்தையிடம் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தை நல்ல மன நிலையில் இருக்கும்போது, அவைகளைக் கீழே தரையில் விளையாடும்படி விடலாம். அல்லது குழந்தைக்குப் பிடித்தமான விளையாட்டுப் பொம்மைகளைச் சிறு நூலால் தொட்டிலில் கட்டி வைக்கலாம். நீண்ட நூல் பயன்படுத்தினால், அது குழந்தையின் உடலை ஆபத்து விளைவிக்குமளவுக்குச் சுற்றிக் கொள்ளலாம். மற்ற பொம்மைகளைக் குழந்தையின் தள்ளு வண்டியில் கட்டி வைக்கலாம். குழந்தை உணவைத் தட்டத்திலிருந்து தரையில் போடும்போது அதற்குப் பசி ஓரளவுக்கு அடங்கி இருக்கக் கூடுமாகையால், உணவைக் குழந்தை கீழே போட ஆரம்பித்தவுடனே உணவுத் தட்டத்தை அகற்றி விட்டு குழந்தையை விளையாடும்படி கீழே விடவேண்டும். எதையும் கீழே போடும் பழக்கத்திற்குக் குழந்தையைத் திட்டு வதனால், தாய்க்கு ஏமாற்றம் தான் மிகுதிப்படும்.

குழந்தையின் தூக்க நேரம் மாறிக்கொண்டே இருக்கும்

407. ஒரு வயதளவில் குழந்தையின் தூக்கநேரம் மாறுகிறது: காலை 9 மணியளவில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த குழந்தை, நாளடைவில் 9 மணிக்குத் தூங்க மறுக்கலாம்; அல்லது காலந்தாழ்த்தித் தூங்கலாம். இப்படிச் செய்வதனால், பிற்பகல் தூக்கமும் குழந்தைக்குக் கெடுகிறது. இதனால் இரவு உணவிற்குப் பின்னர் தூங்கும் நேரமும் தள்ளிப்போகிறது. அல்லது பிற்பகல் தூங்கவே குழந்தை மறுக்கலாம். இந்த வயதில், குழந்தை நாளுக்கு நாள் வேறுபாடு அடைவதால், மீண்டும் காலை 9 மணிக்கேகூடத் தூங்க ஆரம்பிக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளலாம். ஆகையால் குழந்தையின் தூக்க நேரத்தைப்பற்றி எத்தகைய இறுதி முடிவுக்ும் விரைவில் வந்துவிட வேண்டாம். இத்தகைய தற்காலிகமான அசௌகரியங்களைத் தாய் பொருட்படுத்தக் கூடாது. காலையில் தூங்க விரும்பாத குழந்தைகளைக் காலை 9 மணியளவில், குழந்தையும் அமைதியாக உட்கார்ந்திருக்கவோ, படுத்திருக்கவோ விரும்பினால், அதனைச் சற்று நேரம் அதன் படுக்கையில் படுக்க வைக்கலாம். ஆனால் சில குழந்தைகள், தூக்கம் வராத வேளையில் தொட்டிலிலோ, படுக்கையிலோ விடப்பட்டால், மிகவும் சினமடைந்து அழுகின்றன. ஆகையால் அத்தகைய குழந்தைகளைப் படுக்கையில் படுக்கவைப்பதில் பயனில்லை.

குழந்தை பகல் வேளை உணவுக்கு முன்னர் தூங்க விரும்பினால், தாய் அதன் உணவை 11-30 அல்லது 11 மணி அளவுக்கே கொடுக்க ஆரம்பித்துவிட வேண்டும். அப்பொழுது பகல் உணவிற்குப் பின்னர், குழந்தை அதிக நேரம் தூங்கும். ஆனால், குழந்தை

Koviloor Digital Library

காலையிலோ அல்லது பிற்பகலிலோ ஒரே வேளை மட்டும் தூங்க ஆரம்பித்த பின்னர், இரவு உணவிற்கு முன், மிகவும் களைப்புறுகிறது. அதாவது, குழந்தைக்கு இரண்டு வேளை தூக்கம் அதிகமாகவும், ஒருவேளை தூக்கம் குறைவாகவும் இருக்கும் நிலை இது. இந்த நிலையைச் சமாளிக்க இரவு உணவைச் சற்று முன்னதாகவே கொடுத்துக் குழந்தையை வழக்கத்தைவிட முன்னதாகத் தூங்கச் செய்துவிட வேண்டும்.

இதிலிருந்து எல்லாக் குழந்தைகளுமே, இதே போல இதே வயதில் காலைத் தூக்கத்தை தவிர்த்துவிடுகின்றன என்று எண்ணக் கூடாது. ஒரு குழந்தை 9 திங்களிலிருந்தே காலைத் தூக்கத்தை விட்டுவிடலாம். ஆனால் மற்றொரு குழந்தை இரண்டு வயது வரையிலும் கூட காலையில் தூங்கி, அதன் நன்மைகளைப் பெறலாம்.

குழந்தை வளர வளர அதன் உணவருந்தும் பழக்கமும் மாறுகிறது

408. பல காரணங்களுக்காகக் குழந்தை தன் உணவைத் தானாகவே தேர்ந்தெடுக்க ஆரம்பிக்கிறது: ஒரு வயதளவில், குழந்தை தன் உணவைப் பற்றிய கருத்தை மாற்றிக் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. அப்பொழுது அதற்குப் பசி குறைந்து, அதே சமயத்தில், சில உணவு வகைகளை மட்டும் தான் உண்ண விரும்பும் பழக்கமும் ஆரம்பிக்கிறது. இதில் வியப்புக் கொள்ளுவதற் கொன்றுமில்லை. ஏனெனில், மிகச் சிறிய குழந்தையாக இருந்தபோது உணவருந்தியதைப் போல், தொடர்ந்து உணவருந்தி, எடையும் அதிகரித்தால், குழந்தை ஒரு மலை போலத்தான் ஆகிவிடும். 8 மாத அளவில் எந்த உணவு நன்றாக இருக்கிறது, எது நன்றாக இல்லை என்று உணவைக் கண்டு அறியத் தனக்கு அவகாசம் இருப்பதாகக் குழந்தை உணர்கிறது. இது குழந்தையின் நடத்தையில் ஒரு பெரிய மாறுதலாகும். ஏனெனில் மிகச் சிறிய குழந்தையாக இருந்த போது, உணவு வேளை சமீபிக்கும்போதே, குழந்தைக்குப் பசி அதிகமாக இருக்கும்; கழுத்துக்குத் துணி கட்டிப் பாலைத் தயார் செய்வதற்குள், குழந்தை பொறுமை இழந்துவிடும். மேலும், அப்பொழுது அதிகப் பசியின் காரணமாகத் தனக்கு என்ன உணவு கொடுக்கப்படுகிறது என்பதைப் பற்றியே குழந்தை அக்கறை கொள்ளுவதில்லை.

8 திங்கள் அளவில், குழந்தை தன் உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குப் பசி குறைவாகும் காரணம் மட்டும் அல்லாமல் வேறு பல காரணங்களும் இருக்கின்றன. தான் சொந்தக் கருத்துக்களைக் கொண்ட ஒரு தனி நபர் என்பதைக் குழந்தை உணர ஆரம்பிப்பதால், தனக்கு எந்த உணவில் விருப்பமில்லை என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளுகிறது. மேலும் அதன் நினைவுச் சக்தியும்

Koviloor Digital Library

வதுப் பெறுகிறது. தவிர ஒவ்வொரு வேளையும் தனக்கு உணவு ஒழுங்காகக் கொடுக்கப்படுகிறது என்பதையும், கொடுக்கப்பட்ட உணவு தனக்கு முன்னால் அதிக நேரம் வைக்கப்படுவதால், அவைகளில் தனக்கு விருப்பமானவற்றைத் தான் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம் என்றும் குழந்தை உணரத் தலைப்படுகிறது.

பற்கள், முக்கியமாக, முதல் கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கும் சமயத்தில், குழந்தையின் பசி குறைகிறது. அப்பொழுது வழக்கமாக உண்ணும் உணவில் பாதி அளவு உணவுதான் குழந்தை உண்ணலாம்; அல்லது, ஒரு வேளை உணவை அறவே மறுத்தாலும் மறுக்கலாம். இறுதியாக, குழந்தையின் பசி நாளுக்கு நாள், வாரத்திற்கு வாரம் இயற்கையாகவே மாறுகிறது என்பதை முக்கியமாகத் தாய் மனத்தில் கொள்ளவேண்டும். பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு டம்ளர் தக்காளிப் பழ ரசம் குடிக்க விரும்பலாம். ஆனால் மற்றொரு நாள் சிறிதளவு பருப்பு ரசம் குடிக்க விரும்பலாம். அதேபோலத்தான் குழந்தைகளுக்கும் விருப்பும், வெறுப்பும் ஏற்படுவதுடன், பசியும் ஒரு நாளிலிருந்ததைப்போல் மற்றொரு நாள் இருப்பதில்லை. ஆனால் ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் இத்தகைய மாறுதல்கள் அடிக்கடி காணப்படாததற்குக் காரணம், அவை பெரும்பாலான நேரங்களில் அதிகப் பசியுடன் இருப்பதால், வேறு எதையும் அவ்வளவாகக் கவனிப்பதில்லை.

409. பசியைப்பற்றி டாக்டர் டேவிஸ் என்பவரின் ஆராய்ச்சி: உடல் நலத்துக்கேற்ற விதவிதமான உணவு வகைகளையும் கொடுத்து, அவைகளின் விருப்பப்படியே விட்டுவிட்டால், குழந்தைகள் எந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணும் என டாக்டர் கிளாரா டேவிஸ் என்பவர் கண்டுபிடிக்க விரும்பினார். பெரிய குழந்தைகள் ஏற்கனவே உணவைப்பற்றி ஒருதலையான கருத்துக்கள் கொண்டிருக்கக் கூடும் என அஞ்சி, டாக்டர் டேவிஸ் என்பவர், தனது ஆராய்ச்சிக்கு எட்டிலிருந்து பத்து மாதம் வரையிலும் வயதுள்ள, தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு உணவை உட்கொண்டிராத 3 குழந்தைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டார். அந்தக் குழந்தைகளை, தான் நன்றாகக் கவனிக்கக்கூடிய இடத்திற்கு எடுத்துச் சென்று, கீழ்க்கண்ட விதமாக அவைகளுக்கு உணவு கொடுத்தார். ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் போதும், சமைத்த காய்கறிவகைகள், பழவகைகள், முட்டை, தானிய வகை, இறைச்சி, ரொட்டி, பால், தண்ணீர், பழரசம், ஆகிய 7 அல்லது 8 உணவு வகைகள், இக்குழந்தைகளின் முன்னால் வெவ்வேறு கோப்பைகளில் ஒரு நர்சால் வைக்கப்பட்டன. குழந்தை தனக்கு விருப்பமான உணவில் கைகளை முதலில் வைத்த பின்னர், அந்த உணவில் சிறிதளவைக் குழந்தைக்கு நர்சு எடுத்துக் கொடுக்க அனுமதிக்கப்பட்டாள். மீண்டும் குழந்தையின் விருப்

Koviloor Digital Library

பத்தைத் தெரிந்துகொண்ட பின்னர், அதன்படியே உணவு கொடுக்கப்பட்டது.

இத்தகைய ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, டாக்டர் டேவிஸ் மூன்று முக்கிய விஷயங்களைக் கண்டு பிடித்தார். முதலாவதாகத் தன்னுடைய உணவைத் தானாகவே பலவித உணவு வகைகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்து உட்கொண்ட குழந்தை அதிகமாகப் பருமனாகாமலும், அதிகமாக இளைத்துவிடாமலும், நன்றாக வளர்ச்சியடைகிறது. இரண்டாவதாக, ஒவ்வொரு குழந்தையும், நாளடைவில், எல்லாச் சத்துக்களையும் தேவையான அளவில் கொண்ட நல்ல சத்துள்ள உணவையே (Balanced diet) தேர்ந்தெடுக்கிறது என்ற உண்மை வெளியானது. மேலும், மூன்றாவதாக ஒரு வேளையைவிட மற்றொரு வேளையும், ஒரு நாளை விட மற்றொரு நாளும் குழந்தையின் பசியின் தன்மையும், உணவின்மேல் நாட்டமும், வேறுபாடுகள் உள்ளனவாக இருக்கின்றன என்ற உண்மையும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும், எல்லா உணவுச்சத்தும் சரியான அளவில் இருப்பதில்லை. எடுத்துக்காட்டாகப் பல வேளைகளில், குழந்தை தொடர்ந்து கீரை வகைகளையே உட்கொள்ளலாம். பிறகு, சில நாட்களுக்கு அதிக மாச்சத்துள்ள உணவு வகைகளையே (Starches) உட்கொள்ளலாம். சில சமயங்களில், பீட் கிழங்குவகை சமைத்திருந்தால், அதனை மட்டும் குழந்தை அதிக அளவில் உட்கொள்ளலாம். இருந்தபோதிலும், அதற்கு வயிற்றுவலியோ, பேதியோ, வாந்தியோ ஏற்படுவதில்லை. உணவுக்குப் பின்னர், ஒருவேளை, அதிகப் பால் குடிக்க குழந்தை விரும்பலாம். ஆனால் அடுத்த வேளை பாலே குடிக்காமல் இருக்கலாம். இதேபோல, முட்டை, இறைச்சி முதலியவற்றையும் குழந்தை அதிக அளவு சாப்பிடலாம். ஆனால் சில நாட்களுக்குப் பிறகு, இவைகளின் அளவைக் குழந்தை குறைத்துவிடலாம். இதற்குக் காரணம், இந்த உணவுகளில் உள்ள ஏதோ ஒரு சத்து, குழந்தையின் பசியை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன், குழந்தையின் உடலுக்கும் தேவையாக இருப்பது தான்போலும். டாக்டர் டேவிஸ், இறுதியில், பெரிய குழந்தைகளிடமும், மருத்துவ மனைகளிலுள்ள நோயாளிகளிடமும் ஆராய்ச்சி செய்து, மேற்சொன்ன முடிவுக்கே வந்தார்.

410. டாக்டர் டேவிஸ் என்பவரிடமிருந்து பெற்றோர் என்ன கற்றுக் கொள்ளலாம்?: மேற்சொன்ன ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, தாயும், குழந்தைக்கு 6 அல்லது 8 கோப்பைகளில் ஒவ்வொரு வேளையும் உணவு கொடுக்கவேண்டும் என்று பொருளல்ல. ஆனால், சமைத்திருக்கும் உணவு வகைகளையும், பழம் முதலியனவற்றையும் குழந்தைக்குக் கொடுத்து, அவைகளிலிருந்து தனக்கு விருப்பமான உணவைக் குழந்தை தனக்குத் தேவையான அளவு உட்கொள்ளுவதால், குழந்தைக்கு எத்தகைய கோளாறும் ஏற்படாது என்பது தெளிவாகிறது. மேலும் ஏதாவது ஒரு

Koviloor Digital Library

காய்கறி வகையைத் தற்காலிகமாகக் குழந்தை விரும்பாமல் இருப்பதாலும் தவறில்லை.

ஆனால் தற்கால நாகரிகப் பண்பாடு உடைய மக்களுக்குக் குழந்தையின் பசி நாட்டத்தில் நம்பிக்கை இருப்பதில்லை. விஞ்ஞானிகள், நாம் எத்தகைய உணவு உண்ணவேண்டும் என்று சொல்லுவதை, நாம் அதிகமாகவும் அடிக்கடியும் கேட்டுக்கொண்டிருப்பதால், நமது உடலுக்கே எத்தகைய உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்று தெரியும் என்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம். புழுக்களுக்கு எத்தகைய இலையைத் தின்னவேண்டும் என்றும், மான் இனங்களுக்கு உப்பு அதிகமுள்ள உணவை எங்ஙனம் தேடுவது என்றும், பறவைகளுக்குத் தங்களுக்குத் தேவையான உணவு எது என்றும் ஒருவிதப் பயிற்சியும் அளிக்கப்படாமலே தெரிகின்றன. அதேபோல, தனக்குத் தகுந்த நல்ல உணவு எது என்பதைப்பற்றி உள்ளுணர்வால் அறியும் ஆற்றல் மனிதனுக்கும் இருக்கவேண்டும் என்பதில் ஒரு வியப்புமில்லை. இதனால் ஒரு குழந்தையோ, அல்லது பெரியவர்களோ, எப்பொழுதும் தங்களுக்கு எது சிறந்த உணவோ, அதையே உட்கொள்ளுகின்றனர் என்றும், பெற்றோர்களுக்கு எது சத்துள்ள சிறந்த உணவு என்பதைப் பற்றிச் சொல்லவே தேவையில்லை என்றும் பொருளல்ல. குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு வேளையும் வடையையும், காஃபியையும் தவிர, வேறு ஒன்றும் தாய்க்குக் கொடுக்கத் தெரியாவிடில், குழந்தையின் உள்ளுணர்வு, அது எவ்வளவு அறிவுள்ளதாக இருந்தபோதிலும், தாய் கொடுக்கும் இந்த இரண்டு உணவு வகைகளிலிருந்து மட்டும், குழந்தையால் எல்லா உணவுச் சத்துக்களையும் கொண்ட உணவாகத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. காய்கறி வகைகள், பழங்கள், பால், இறைச்சி, முட்டை, தானிய வகைகள், ஆகிய வற்றின் முக்கியத்துவத்தைப்பற்றித் தாய்க்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்; அப்பொழுதுதான் அவள், குழந்தையின் தேவையைத் திருப்தி செய்யும் வகையில் எல்லாவகை உணவுகளும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கமுடியும். குழந்தையின் உள்ளுணர்வு ஆரம்பத்தில் சரியாகத்தான் இருக்கிறது என்றும், அதன் பசி நாளுக்கு நாள் மாறுபட்டு இருக்கும் என்றும், நாளடைவில் எல்லாச் சத்துக்களையும் கொண்ட உணவைக் குழந்தையே தேர்ந்தெடுத்து உண்ணும் என்றும் ஒவ்வொரு தாய்க்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டியதும் அவசியம்.

411. சில நாட்களுக்குச் சில காய்கறிகளைக் குழந்தை உண்ணாமல் இருப்பதில் தவறில்லை: தனக்கு மிகவும் விருப்பமான காய் வகைகளில் ஒன்றைக் குழந்தை திடீரென்று உண்ண மறுத்தால், அதற்காகத் தாய் கவலைகொண்டு எத்தகைய ஆரவாரமும் செய்ய வேண்டியதில்லை. சில நாட்களில் அல்லது ஒரு திங்களுக்குப் பின்னர், குழந்தை மீண்டும் அதே காய் வகையைத் தின்ன ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் குழந்தை விரும்பாத சமயத்தில், அதே காயைக்

Koviloor Digital Library

குழந்தைக்கு வற்புறுத்திக் கொடுப்பதால், குழந்தை அந்தக் காயை அறவே வெறுக்கிறது. ஆகையால் தற்காலிக வெறுப்பு நிரந்தர வெறுப்பாக மாறுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட காய்வகையைக் குழந்தை இரண்டு முறை விரும்பாமல் ஒதுக்கிவிட்டால், இரண்டு வாரங்களுக்குக் குழந்தைக்கு அந்தக் காயை மீண்டும் கொடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. குழந்தைக்கு முதலில் விருப்பமாக இருந்த ஒரு காயை வாங்கி, அதனைப் பக்குவமாகச் சமைத்துப் பரிமாறும் போது, குழந்தை அதை வெறுத்து ஒதுக்கினால், தாய்க்குச் சினம் ஏற்படுவது இயற்கையே. ஆனால், ஒரு விருப்பமில்லாத உணவு வகையைக் கட்டாயப் படுத்திக் கொடுப்பதும், குழந்தையின் உணர்ச்சிகளைப் பாதிப்பதாகும். இரண்டாவது வயதில் பாதிக்கு மேற்பட்ட காய்வகைகளைக் குழந்தை விரும்பாவிடில், அதற்கு விருப்பமான வகைகளை மட்டும் பரிமாற வேண்டும். குழந்தை பழம் விரும்பினால், பழமும் கொடுக்கலாம். பழம், பால், வைட்டமின் சொட்டுமருந்து முதலியன கிடைக்கப் பெறும் குழந்தை, காய்கறி வகைகள் உண்ணாவிடினும் தவறில்லை. (436-ஆம் பிரிவை காணவும்.)

412. தானிய வகைகளைத் தின்று சலிப்படைந்த குழந்தைகளுக்கு என்ன கொடுக்கலாம்?: அநேக குழந்தைகள், இரண்டாவது வயதில் முக்கியமாக இரவு உணவை (தானிய உணவு) வெறுக்க ஆரம்பிக்கின்றன. மாச்சத்துள்ள உணவு எல்லாவற்றையும் சில வாரங்களுக்கு நிறுத்திவிட்டால் கூட, குழந்தைக்கு ஒருவித தீங்கும் ஏற்படாது. ஆகையால், குழந்தைக்கு விருப்பமில்லாத உணவைக் கட்டாயப்படுத்திக் கொடுக்கக்கூடாது. இவைகளுக்குப் பதில் என்ன உணவு கொடுக்கலாம் என்பதைப் பற்றி 438, 439-ஆம் பிரிவுகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

413. சில வேளைகளில் குறைந்த அளவுப் பால் குழந்தை குடித்தால் அதைக்கண்டு தாய் அஞ்சத் தேவையில்லை: 430-ஆம் பிரிவில் விளக்கப்பட்டிருப்பதைப் போல், பால், குழந்தையின் உணவில் இருக்கவேண்டிய எல்லாச் சத்துக்களையும் கொண்ட ஒரு சிறந்த உணவாகும். உலகில் பசுமாடுகளோ, ஆடுகளோ, இல்லாத பகுதிகளில், தாய்ப்பால் கிடைக்கப்பெறாத குழந்தைகளுக்குப் பாலில் உள்ள உணவுச் சத்துவகைகள் மற்ற உணவு வகைகளிலிருந்து கிடைக்கின்றன என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். மற்றவகையில் நியாயமான அளவு உணவு உட்கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கு 1 லிருந்து 3 வயது வரையிலும் நாள் ஒன்றுக்குச் சராசரியாக 24 அவுன்சுகள் பால் கொடுக்கப்பட்டால் போதும். அநேக குழந்தைகள், 1 லிருந்து 2 வயது வரையில், 24 அவுன்ஸ் அளவைவிடக் கூடக் குறைவாகப் பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கலாம். இதைக்கண்டு கவலை கொள்ளும் பெற்றோர் வற்புறுத்தி அதிகப் பாலைக் கொடுத்தால், குழந்தை பாலிடம், மேலும் அதிக வெறுப்பு

Koviloor Digital Library

தான் கொள்ளுகிறது. இதனால் நாளடைவில், அது குடிக்கும் பாலின் அளவு மிகவும் குறைந்து விடுகிறது.

குழந்தை குடிக்காமல் நிறுத்திவிட்ட பாலை மீண்டும் மீண்டும் அதற்குக் கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், ஒவ்வொரு முறையும் 'வேண்டாம்' என்று சொல்லும்போது, பால் தனக்குத் தேவை யில்லை என்னும் உறுதி குழந்தைக்கு அதிகரிக்கிறது. குழந்தை குடிக்கும் பாலின் அளவு 8 அவுன்சாகக் குறைந்து விட்டால், மீண்டும் அது குடிக்கும் பாலின் அளது அதிகரிக்காதா எனச் சில நாட்களுக்குப் பொறுத்திருந்து பார்க்கலாம்.

1½ பைண்டுகள் அல்லது 24 அவுன்சுகள் அளவை விடக் குறை வாகக் குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பித்தால், பாலைப் பல விதங் களில் உணவில் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். இதைப் பற்றி 431-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. பால் எந்த வகையில் இருந்தாலும், தனிப் பசும் பாலைப்போலவே, உணவுச் சத்துக்களைக் கொண்டதாகத்தான் இருக்கும்.

பாலை எந்த வகையிலும், 24 அவுன்சுகளுக்குக் குறைவாகவே குழந்தை தொடர்ந்து ஒரு மாதத்திற்குமேல் உட்கொண்டால், உடனடியாக அதனை ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். அவர், குழந்தைக்குப் பாலின்மேல் நாட்டம் ஏற்படும் வரையில், அதற் குத் தேவையான 'கால்சியம்' சத்து முதலியவற்றை, வேறு (மருந்து) வகையில் எழுதிக் கொடுப்பார்.

414. குழந்தைக்கு உணவு கொடுப்பதிலுள்ள சிக்கல்களைப் பற்றி விழிப்பாக இருந்தல் : சிக்கல்களை உணர்தல் (Beware of Feeding Problems now) இந்த வயதில் குழந்தையின் பசியில் ஏற்படும் இயற்கை வேறுபாடுகளைப் பற்றி விவாதிப்பதன் காரணம் முக்கிய மான தொன்றாகும். உணவு கொடுப்பதில், சிக்கல்கள் சாதாரண மாக ஒரு வயதுக்கும், 2 வயதுக்கும் இடையில்தான் அதிகமாக ஏற் படுகின்றன. குழந்தை உணவைச் சரிவர உட்கொள்ளாமல் ஏமாற்ற ஆரம்பிக்கும்போது, தாய்க்கு அதிகக் கவலையும், சினமும் ஏற்படுகின்றன. தாயின் வற்புறுத்தலும், எரிச்சலும் அதிகரிக்க அதிகரிக்கக் குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவின் அளவும் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தை உணவின் அளவு குறையும்போது, தாயின் கவலை அதிகரிக்கின்றது. உணவே துயரத்தைக் கொடுக் கக்கூடியதாக ஆகிவிடுகிறது. இந்த உணவுப் பிரச்சினை அநேக ஆண்டுகள் நீடிக்கலாம். இதனால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையே உள்ள நெருக்கடி நிலை, வேறு பல தொந்தரவுகளைக் குழந்தையின் நடத்தையில் உண்டாக்கிவிடுகிறது.

குழந்தை நன்றாக உணவருந்த அது எப்பொழுதும் உணவைத் தனக்கு மிகவும் விருப்பமானவைகளில் ஒன்றாகக் கருதும்படிச் செய்யவேண்டும். வழக்கத்தைவிட மிகவும் அதிகமாக ஒரு வேளைக்கும், அல்லது மிகவும் குறைவாக மற்றொரு வேளைக்கும் உண்ண குழந்தை விரும்பினால், அதன் விருப்பப்படியே அதனை

Koviloor Digital Library

விட்டுவிட வேண்டும். குழந்தையின் உணவைத் தயாரிக்கும் போது, குழந்தைக்கு விருப்பமானதும், உடலுக்கு நலம் பயக்கக் கூடியதும் ஆகிய உணவு வகைகளிலிருந்து எல்லா உணவுச் சத்துக் களையும், சம அளவில் கொண்ட உணவாகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். மேலும் குழந்தையின் ருசி, திங்களுக்குத் திங்கள் மாறுகிறது என்பதையும் தாய் எதிர்பார்க்கவேண்டும். குழந்தை யின் உணவுக்கு, எத்தகைய உணவுவகைகளை எவ்வெப்பொழுது சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று ஒரு டாக்டரை கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள முடியாதவர்கள், 430 லிருந்து 440-ஆம் பிரிவு வரையிலும் உள்ள விளக்கங்களைக் காணவும்.

ஆகையால், தாய் உணவை ஒரு போராட்டமாகவோ, பிரச் சினையாகவோ மாற்றாமல் இருக்கும்வரையில், குழந்தை ஒரளவுக்கு நியாயமான சம சத்துக்கள் கொண்ட நல்ல உணவையே நாளடை வில் உண்ண ஆரம்பித்து விடுகிறது. அப்படிக் குழந்தையின் உணவில், தேவையான உணவுச் சத்துக்கள், பல வாரங்களுக்கு இல்லாமல் இருந்தால், இதைப்பற்றி உடனே ஒரு டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

415. உணவு உண்ணும்போது, நின்று கொள்ளுதலும், விளையாடுதலும்: ஒரு வயதிற்கு முன்னரே, குழந்தை இங்ஙனம் செய்யலாம். உணவில் அதிக அக்கறை இல்லாததும், பிடித்துக் கொண்டு மேலே ஏறுதல், ஸ்பூன் கரண்டியைக் கையில் எடுத்துக் கொள்ளுதல், உணவை வாரி இறைத்தல், கோப்பையைத் தலை கிழாக வைத்தல், பொருள்களைத் தரையில் போடுதல் போன்ற புதுப்புதுச் செயல்களில் குழந்தை ஈடுபடுவதும்தான் இதற்கெல் லாம் காரணமாகும். ஒரு வேளை உணவு முழுவதையும் உயரமான நாற்காலியின்மேல் சாய்ந்து நின்றுகொண்டே, ஒரு வயதுக் குழந்தை உண்ணலாம். அல்லது, கைகளில் ஸ்பூன் கரண்டியை யும் கிண்ணத்தையும் எடுத்துக்கொண்டு வீடு முழுவதும் சுற்றிச் சுற்றி வந்து தாய் குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்க வேண்டி யிருக்கும்.

உணவு வேளையில் குழந்தை உண்ணாமல் ஏமாற்றுவது, குழந்தை நாளடைவில் வளர்கிறது என்பதையும், குழந்தையை விடத் தாய்தான் குழந்தையின் உணவில் அதிக அக்கறை செலுத்து கிறாள் என்பதையும் குறிக்கிறது. குழந்தை இங்ஙனம் நின்று கொண்டும், விளையாடிக் கொண்டும் தொந்தரவு செய்வது, தாய்க்கு அசௌகரியமாகவும், எரிச்சலூட்டுவதாகவும் இருக்கும். ஆகையால் இந்தப் பழக்கத்தை நீடிக்க விடக்கூடாது. குழந்தை யின் பசி பாதிக்கு அல்லது முழுவதும் திருப்தியடைந்த பின்னர் தான், அது விளையாட ஆரம்பிக்கிறது. ஆகையால், உணவில் குழந்தை அக்கறைகொள்ளாமல் இருக்க ஆரம்பித்த உடனேயே அதற்குத் தேவையான உணவு கிடைத்துவிட்டதென்று எண்ணிக் குழந்தையை நாற்காலியிலிருந்து கீழே இறக்கிவிட்டு, உணவையும்

Koviloor Digital Library

அப்பால் அகற்றிவிட வேண்டும். கண்டிப்புடன் இருக்க வேண்டுமே தவிர இதற்காகத் தாய் அதிகச் சினம் கொள்ள வேண்டிய தேவையில்லை. உடனேயே குழந்தை, உணவை உண்ண விரும்பினால், அதற்கு உணவு உண்ண மற்றொரு வாய்ப்புக்கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் உணவை அகற்றிவிட்டதற்காகக் குழந்தை வருந்தப்படாவிடில், சற்று நேரம் கழித்து, மீண்டும் அதே உணவைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. உணவு வேளைகளுக்



உணவை முடிக்கும் நேரம்

இடையே குழந்தைக்கு அதிகப் பசி இருந்தால், அடுத்த வேளை உணவைமட்டும் சற்று முன்னதாகக் கொடுத்துவிடலாம். ஆகை யால், உணவில் அக்கறை இல்லாத பொழுதெல்லாம் குழந்தைக்கு உணவு கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டால், தனக்குப்

Koviloor Digital Library

பசி ஏற்படும்பொழுது, குழந்தை தானாக உணவில் கவனத்தைச் செலுத்துகிறது.

குழந்தை ஒரு வயதளவில், தன் கைகளைக் காய்கறி உணவில் போட்டுத் துழாவவோ, சோற்றை எடுத்துக் கையால் அழுத்திப்பார்க்கவோ, அல்லது, பாலை எடுத்துத் தட்டில் ஊற்றவோ பெரிதும் விரும்புகிறது. இதில் தவறில்லை. ஏனெனில் விளையாடிக்கொண்டே குழந்தை, ஆர்வத்துடன் வாயைத் திறந்து தாயிடமிருந்து உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஆகையால், உணவு கொடுப்பதையோ அல்லது குழந்தையின் விளையாட்டையோ நிறுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை. உணவுப் பாத்திரத்தை இழுத்துக் கவிழ்க்கக் குழந்தை முயற்சித்தால், தாய் அதனை உறுதியாகப் பிடித்துக்கொள்ளலாம் அல்லது அதனை அப்பால் அகற்றிவிடலாம்.

416. **விரைவிலேயே குழந்தை, தானாக உணவு உண்ண அனுமதிக்கப்பட வேண்டும்:** எந்த வயதில் குழந்தை தானாக, உணவு உண்ண ஆரம்பிக்கிறது என்பது, அந்த வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களின் போக்கைப் பொறுத்ததாகும். டாக்டர் டேவிஸ் என்பவர் தனது ஆராய்ச்சியிலிருந்து, ஒரு வயது முடிவடைவதற்கு முன்னரே, குழந்தையால் தானாக ஸ்பூன் கரண்டியில் உணவெடுத்து நன்றாக அருந்த முடியும் எனக் கண்டு பிடித்தார். ஆனால் இதற்கு நேர்மாறாக, இரண்டு வயதாகியும் குழந்தையால் தானாக நன்றாக உணவு உட்கொள்ள முடியாது என்றும் சில தாய்மார்கள் கூறலாம். ஆனால் எப்பொழுது குழந்தைக்குத் தானாக உண்ண வாய்ப்பளிக்கப்படுகிறதோ, அப்பொழுதிருந்தே குழந்தை தானாக உணவருந்த ஆரம்பிக்கும்.

ஒரு வயதளவில், அநேக குழந்தைகள், ஸ்பூன் கரண்டியால் உணவருந்தப் பெரிதும் விரும்புகின்றன. அத்தகைய குழந்தைகளுக்குக் கரண்டியால் உணவருந்தும் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வாய்ப்புக் கிடைத்தால், அவைகள் 15 திங்கள்களுக்குள், உதவியில்லாமலேயே, தாங்களாகவே நன்றாக உணவருந்த ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

ஸ்பூன் கரண்டியை உணவருந்தப் பயன்படுத்து முன்னரே, குழந்தைக்குக் கரண்டியைப் பிடித்துக் கொள்ளும் பழக்கம், ஆறுவது திங்களில் பிஸ்கோத்து முதலியனவற்றைக் கையில் பிடித்துக் கொள்ளுவதன் மூலமும், 9 வது திங்களில் இறைச்சி போன்ற உணவைக் கைகளால் எடுத்து வாயில் வைத்துக்கொள்ளுவதன் மூலமும், ஓரளவுக்கு ஏற்படுகிறது. தனது கைவிரல்களால், எந்த உணவையும் எடுத்து உண்ண அனுமதிக்கப்படாத குழந்தைக்கு, ஸ்பூன் கரண்டி பயன்படுத்தி உணவருந்தக் கற்றுக்கொள்ள காலதாமதமாகிறது.

சில மரியாதையுள்ள குழந்தைகள், 'தாய் சோறு ஊட்டும் போது, தங்கள் கைகளைத் தாயின் கைகள் மேல் வைத்துக்

Koviloor Digital Library

கொள்ளுவதோடு திருப்தி அடையலாம். ஆனால், அநேக குழந்தைகள், தாயின் கைகளிலிருந்து, ஸ்பூன்கரண்டியைப் பிடுங்கிக் கொள்ளுகின்றன. இதற்காகக் கவலைப்படாமல், தாய் அந்த ஸ்பூன் கரண்டியைக் குழந்தையிடம் கொடுத்துவிட்டுத் தான் வேறு ஒரு கரண்டியை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதற்குள் குழந்தை கரண்டியைப் பெற்றுக்கொள்ளுவதைவிட, கரண்டியால் உணவு உண்பது மிகவும் கடினமானதொரு செயல் என்பதைக் கண்டுபிடிக்கிறது. பிறகு, குழந்தைக்கு ஒரு சிறிதளவு உணவை



உணர்ச்சியும் அறிவுத் தேட்டமே

எங்ஙனம் ஸ்பூன் கரண்டியில் எடுத்துக்கொள்ளுவது என்று கற்றுக் கொள்ள பல வாரங்களும், பிறகு அதனைக் கோப்பையிலிருந்து வாய்க்குள் எப்படித் திருப்பாமலும், உணவைக் கீழே கொட்டாமலும் எடுத்துச் செல்வது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ள இன்னும் பல வாரங்களும் ஆகின்றன. இந்தகைய முயற்சிகளால் களைப் படையும் குழந்தை, உண்பதை நிறுத்திவிட்டு, உணவைக் கிளறவும், கொட்டவும் ஆரம்பிக்கின்றது. அப்படிக் குழந்தை செய்யும்போது, உணவுத் தட்டத்தைக் குழந்தையின் கைகளுக்கு எட்டாமல் அகற்றி வைத்துவிட்டு, வேறு சில இறைச்சித்துண்டு களைக் குழந்தை பழகுவதற்கென அதனருகில் போட்டுவைக்கலாம்.

சரியாக உணவருந்த குழந்தை எவ்வளவு முயற்சித்தாலும், எதிர்பாராதவிதமாக, உணவு, கீழேயும், குழந்தை மேலேயும் சிந்தத்தான் செய்யும். இதைத் தாய் அவசியமாக பொறுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். தரையிலுள்ள கம்பளம் கெட்டுவிடும்

Koviloor Digital Library

எனத் தாய் கருதினால், குழந்தையின் நாற்காலிக்குக் கீழ் ஒரு பெரிய 'பிளாஸ்டிக்' விரிப்பொன்றை விரித்து வைக்கலாம். குழந்தைகளுக்கென விற்கப்படும், கைப்பிடியில் வளையங்கொண்ட ஸ்பூன் கரண்டிகளைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் நேரான கைப்பிடிகள் கொண்ட சின்ன ஸ்பூன் கரண்டிகளைப் பயன்படுத்துவதைவிட, வளையமுள்ள கைப்பிடிகளைக் குழந்தை பயன்படுத்துவது கடினம்.

சமீப காலத்தில், குழந்தையின் கைகளைவிட்டு நகராத வண்ணம், சரியான நிலையில் நிற்கும் பிளாஸ்டிக் கைப்பிடிகளைக் கொண்ட சின்ன ஸ்பூன் கரண்டிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

குழந்தையால் தானாக உணவு உட்கொள்ள முடியுமானால், அதனிடமே உணவைக் கொடுத்துவிடவேண்டும். இப்பொழுது தான் ஒரு முக்கியமான குறிப்பை நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையிடம் ஒரு சின்ன ஸ்பூன் கரண்டியைக் கொடுத்து, அதை உபயோகிக்க ஒரு வாய்ப்பும் கொடுத்தால் மட்டும் போதாது. படிப்படியாக, அநேக தடவைகள் அக்கரண்டியைக் குழந்தை உபயோகிக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். முதலில், எது ஒன்றையும் தானே செய்யவேண்டுமென்ற விருப்பத்தினால்தான், குழந்தை ஸ்பூன்கரண்டியைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கிறது. ஆனால் அதனைப் பயன்படுத்துவது எவ்வளவு கடினமானது என்று தெரிந்து கொண்டவுடன் குழந்தை அதனைத் தொடுவதையே விட்டுவிடலாம். ஆனால், குழந்தை மிகவும் பசியுடன் இருக்கும்போது, உணவுடன் குழந்தைமட்டும் தனியாக இருக்கும்படி சற்றுநேரம் விட்டால்தான் அது பசியால் உந்தப்படுவதால் ஸ்பூன்கரண்டியைப் பயன்படுத்தி ஓரளவு உணவை உட்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளும். அப்படித் தானாக உணவை உண்ணக் குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும்போது, அதற்கு உணவருந்த ஒவ்வொரு வேளையும் அதிக நேரம் ஆகும்.

ஒரு உணவைத் தானாக உண்ணத் தெரியும் குழந்தைக்கு, எல்லாவகை உணவையுமே அதேபோல உட்கொள்ள முடியும். ஆகையால், குழந்தைக்கு விருப்பமில்லாத ஒரு உணவைத் தாய் வற்புறுத்தி ஊட்டினால், குழந்தைக்கு விருப்பமான உணவு வகைக்கும், குழந்தை உண்ணவேண்டும் என்று தாய் நினைக்கும் உணவு வகைக்கும் இடையே அதிக வேற்றுமைகள் உண்டாகின்றன. இதனால் நாளடைவில், தாய் சொல்லும் உணவைக் குழந்தை விரும்புவதில்லை. ஆனால், உணவுச் சத்துக்கள் எல்லாவற்றையும் கொண்ட உணவு வகைகளையும் கொடுத்து குழந்தையையே அதற்கு விருப்பமான உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும்படி விட்டுவிட்டால், குழந்தை நாளடைவில், பெரும்பாலும், நல்ல சத்துள்ள உணவையே தேர்ந்தெடுத்து உட்கொள்ளுகிறது.

சாப்பிடும் மேஜையின்மேல் உட்கார்ந்து உணவு உண்ணும் போது குழந்தை எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதைப்

Koviloor Digital Library

பற்றிக் கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை. தனியாக விடப்பட்டால், திறமையுடனும், ஒழுங்காகவுமே குழந்தை உண்ண விரும்புகிறது. முதலில் விரல்களினாலும் பிறகு ஸ்பூன்கரண்டியாலும் அதற்குப் பிறகு முள்கரண்டியாலும் (Fork) பிறரைப்போலவே, உணவை உண்ணப் படிப்படியாகப் பழகிக் கொள்ளுகிறது. எப்படிப் பிறரைப்போல உண்பது என்று குழந்தை மற்றவர் சொல்லிக்கொடுக்காமலேயே கற்றுக்கொள்ளுகிறது என்று டாக்டர் டேவிஸ் என்பவரும், அவருடைய ஆராய்ச்சியிலிருந்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார். நாய்க்குட்டிகள் கூட ஒருவரும் கற்றுக்கொடுக்காமலேயே உணவு உட்கொள்ளும் முறைகளை நன்றாகப் பின்பற்றுகின்றன. முதலில் பால் பாத்திரத்தில் தங்கள் முகத்தை நுழைத்துக்கொண்டாலும் பிறகு, படிப்படியாகப் பாத்திரத்திற்கு வெளியில் கால்களை வைத்துக்கொண்டு, முகத்தைப் பாத்திரத்திற்குள் புதைக்காமல், பால்குடித்துப் பிறகு, மீசையில் ஒட்டிய பாலையும் நக்கிச் சுத்தம் செய்துகொள்ள நாய்க்குட்டிகள் பழகிக்கொள்ளுகின்றன.

12-லிருந்து 15 திங்கள்களுக்குள் குழந்தையும், தானாக உண்ண முயற்சிப்பதாலும், ஸ்பூன் கரண்டியை எடுத்து உண்ணக் கற்றுக் கொள்ள விரும்புவதாலும், இந்த வயதில்தான், குழந்தையைத் தானாகவே உணவு உண்ணப் பழக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஆனால், முதல் தடவையாக இரண்டு வயது முடிவில், குழந்தை தானாகவே சாப்பிடவேண்டும் என்று தாய் விரும்பினால், குழந்தை தானாகச் சாப்பிட மறுத்துத் தனக்கு உணவு ஊட்டப்படுவதையே பெரிதும் விரும்பலாம். ஏனெனில், இந்த வயதில் ஸ்பூன் கரண்டியைப் பயன்படுத்துவது, குழந்தைக்கு வேடிக்கையாகத் தெரிவதில்லை. ஆகையால், குழந்தையைத் தானாக உணவு உண்ணும்படி செய்வதற்கு அது தானாகவே உணவு உண்ண விரும்பி முயற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் வயதுதான் தகுந்த சமயம். அந்த வயதில் குழந்தையைப் பழக்காவிடில், ஒரு பொன்னான வாய்ப்புத் தவறியது என்றே கொள்ளவேண்டும்.

மேற்சொன்னவைகளிலிருந்து ஒரே சரியான வயதுதான் இருக்கிறது. குழந்தையைத் தானாகச் சாப்பிடப் பழக்க என்று எண்ணவோ, அல்லது குழந்தை விரைவாகச்சாப்பிடப் பழகவில்லை என்று கவலை கொள்ளவோ, அல்லது குழந்தை தயாராக இல்லாதபோது அதனைச் சாப்பிட வற்புறுத்த முயலவோ தேவையில்லை. இப்படி யெல்லாம் செய்தால், வேறு சிக்கல்களும், பிரச்சனைகளும் தோன்றிவிடும். தாய்மார்கள் எண்ணுவதைக்காட்டிலும், அதிகக் குறைந்த வயதிலேயே, குழந்தைகள், இந்த ஆற்றலைக் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகின்றன என்பதையும், படிப்படியாகக் குழந்தை தானாகவே சாப்பிட ஆரம்பித்தவுடன், தாய் குழந்தைக்குச் சோறு ஊட்டும் பழக்கத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும் என்பதையும் தான் இங்கே நாம் வலியுறுத்திக் கூற விரும்புகிறோம்.

Koviloor Digital Library

உணவிலுள்ள தனிப் பொருள்கள்

நாள்தோறும் குழந்தைகள் சாப்பிடக்கூடிய உணவைப்பற்றி அறியுமுன்னர், உணவில் எத்தகைய பொருள்களும், சத்துக்களும், இருக்கின்றன என்றும், அவற்றை எதற்காக நாம் உண்ண வேண்டும் என்றும் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

குழந்தையின் உடலை, ஒரு வேலைப்பாடு ஆகிக்கொண்டிருக்கும் கட்டிடத்துடன் ஒப்பிடலாம். உடலைக் கட்டுவதற்கும், அதனைப் பழுதில்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவதற்கும், அநேக பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றன. மனிதனும் ஒரு இயங்கும் இயந்திரந்தான். ஆகையால் எப்படி ஒரு மோட்டார் வண்டியை ஓடச்செய்யப் பெட்ரோல், எண்ணெய், தண்ணீர் முதலியன தேவைப்படுகின்றனவோ, அதேபோல, மனிதனுக்கும், வலுவைப்பெற உணவும், உடலிலுள்ள இயந்திரத்தைச் சரியான முறையில் இயங்குவிக்க அவசியமான பொருள்களும் தேவைப்படுகின்றன.

புரதச் சத்து (Protein)

417. "புரோட்டீன்," என்று சொல்லப்படும் புரதச் சத்து அல்லது உடல்வளர்க்கும் சத்துதான், உடலை வளர்க்க மிகவும் தேவைப்படுகிறது. இதனை உடலமைப்பின் முக்கிய பொருள் என்றே சொல்லலாம். எடுத்துக்காட்டாகத் தசைகள், இருதயம், மூளை, குண்டிக்காய்கள் முதலியன தண்ணீரைத் தவிர, பெருமளவுக்குப் புரதச்சத்தால்தான் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு ஷர்ட்டின் காலர் கஞ்சி போட்டு விறைப்பாக இருப்பதைப் போலவே, உடலிலுள்ள எலும்புகளும் புரதச் சத்தாலும், கனிப் பொருள்களாலும் நிரப்பப்பட்டு இருக்கின்றன. உழைப்பினால் உடலில் ஏற்படும் சேதாரத்தை ஈடுகட்டவும், உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் வளர்ச்சி பெறவும், குழந்தைக்கு நல்ல புரதச் சத்துள்ள உணவு வகைகள் தேவைப்படுகின்றன.

பெரும்பாலான இயற்கை உணவுகளில், புரதச் சத்து குறைந்த அளவிலோ, அல்லது அதிக அளவிலோ இருக்கின்றது. இறைச்சி, கோழி, மீன், முட்டை, பால் முதலிய உணவு வகைகளில் புரதச் சத்து மிகவும் அதிகமாக இருக்கின்றது. இந்த உணவு வகைகள்தான் உடலுக்குத் தேவையான முழு புரதச் சத்தையும் கொடுக்கின்றன. ஆகையால்தான், ஒரு குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு நாளும், சராசரியாக 1¼ பைன்ட்டு அல்லது 30 அவுன்சுகள் பாலும், இறைச்சி, அல்லது கோழி, அல்லது மீன் அல்லது

Koviloor Digital Library

முட்டை முதலியனவற்றில் ஒரு வகையும் கொடுக்கப்படவேண்டும். முழுத் தானிய வகைகள், கொட்டை வகைகள், பட்டாணி, அவரை முதலியனவற்றிலிருக்கும் புரதச் சத்து அடுத்தபடியாக முக்கியம் வாய்ந்தது. காய்கறிகளிலும், தானியங்களிலும் உள்ள புரதச் சத்து சற்றுக் குறைவாக இருக்குமாகையால், இவை முழுமை பெறாத புரதச்சத்தாகும் (Incomplete proteins). எடுத்துக் காட்டாக, முழுக் கோதுமையில், சில முக்கிய புரதச்சத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. அவரையில் வேறு சில புரதச்சத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஆகையால், ஒரு குழந்தை பலவகை தானியங்கள், காய்கறி வகைகள் முதலியவற்றை உட்கொண்டால் அவைகள், இறைச்சி, மீன், முட்டை, பால் முதலியவற்றில் உள்ள புரதச்சத்தை நிறைவுபடுத்துகிறதே யொழிய, இறைச்சி, மீன் முதலியவற்றிலுள்ள புரதச்சத்துக்குப் பதிலாக அவைகளைக் கருதமுடியாது.

கனிப்பொருள்கள் (Minerals)

418. கனிப்பொருள்கள்: உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் நன்கு வேலை செய்யவும், அவற்றின் அமைப்பிற்கும் கனிப் பொருள்கள் இன்றியமையாதவை. எலும்புகளும் பற்களும் உறுதியாக இருக்க, கால்சியம், 'பாஸ்பரஸ்' (Phosphorus) என்ற கனிப் பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றன. பிராண வாயுவை (Oxygen) உடலின் எல்லாப் பாகத்திற்கும் எடுத்துச் செல்லும் ரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்களிலுள்ள பொருள்களில், இரும்புச் சத்தும், செம்புச் சத்தும் (Copper) இருக்கின்றன. 'தைராய்டு' (Thyroid) சுரப்பிகள் சரிவர இயங்க, 'அயோடின்' (Iodine) சத்து மிகவும் முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது.

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பழவகைகள், காய்கறிகள், இறைச்சி, முழுத் தானியங்கள், முட்டை, பால் முதலியனவற்றில் இருந்து பல விதமான சிறந்த கனிப்பொருள்கள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் தானியவகைகளைச் சுத்தம் செய்வதாலும், அதிகத் தண்ணீரில், காய்கறிகளை நீண்டநேரம் சமைப்பதாலும், அவைகளிலுள்ள கனிப்பொருள்கள் அகற்றப்பட்டு விடுகின்றன. உணவில் குறைவாக இருக்கக்கூடிய கனிப்பொருள்கள், கால்சியம் சத்து, இரும்புச்சத்து, சில பகுதிகளில், 'அயோடின்' சத்து, முதலியன வாகும். கால்சியம் சத்து, சில பழங்கள், காய்கறி வகைகள் முதலியனவற்றில் சிறிதளவும், ஆனால், பால், பாலாடை முதலியன வற்றில் மிகவும் அதிக அளவும் இருக்கும். கீரை வகைகள், இறைச்சி, பழங்கள், முழுத்தானியங்கள் முதலியனவற்றிலிருந்தும் மிகவும் அதிக அளவில் முட்டை, ஈரல் முதலியனவற்றிலிருந்தும் இரும்புச் சத்து கிடைக்கின்றது. 'அயோடின் சத்து' உள்நாட்டுப் பகுதிகளில் உள்ள குடிதண்ணீர், காய்கறிகள், பழங்கள் முதலி

Koviloor Digital Library

யளவற்றில் குறைவாக இருப்பதுடன், இப்பகுதிகளில் கடல் உணவு வகைகளும் கிடைப்பதில்லை. ஆகையால் டப்பிகளில் விற்கப்படும் உப்புடன், மக்களுக்கு, 'காயிட்டர்' (Goitre) என்று சொல்லப்படும் நோய் வராமல் தடுப்பதற்கென, 'அயோடின்' சத்து சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.

வைட்டமின்கள் (Vitamins)

ஒரு இயந்திரத்திற்கு சிறிதளவு எண்ணெயும், ஒரு காருக்கு அது சரியாக ஓடப் பெட்ரோலைத் தவிர மிகவும் சிறிய மின்சார விசை ஏதாவதொன்று தேவைப்படுவதைப் போல, உடலுக்கும் அது சரிவரத் தன் வேலைகளைச் செய்ய, 'வைட்டமின்கள்' என்று சொல்லப்படும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த பொருள்கள் குறைந்த அளவில் தேவைப்படுகின்றன.

419. வைட்டமின் 'ஏ': மூச்சுக் குழாய் (Bronchial), குடல்கள் சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட உள்உறுப்புக்கள், கண்கள் ஆகியவற்றின் உட்புற உறை நோய்வாய்ப்படாமல் நல்ல நிலையில் இருக்க, வைட்டமின் 'ஏ' சத்து தேவைப்படுகிறது. வைட்டமின் 'ஏ' சத்து, பாலின் கொழுப்பு, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பச்சை, மஞ்சள் காய்கறி வகைகள், வைட்டமின் சொட்டு மருந்துகள் ஆகியவற்றிலிருந்து நமக்கு அதிக அளவில் கிடைக்கின்றன. உண்மையிலேயே மிகவும் மோசமான உணவு உட்கொள்ளுபவர்களுக்கும், மிகவும் ஆபத்தான குடல் நோயால் பீடிக்கப்பட்ட காரணத்தால் வைட்டமின் சத்தைக் குடலுக்குள் இழுத்துக்கொள்ள முடியாதவர்களுக்கும் தான் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து மிகவும் குறைவாகக் கிடைக்கிறது. இத்தகையவர்களுக்கு, வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக் குறைவாக இருப்பதால், கொடிய சளி பிடிக்கலாம். ஆனால் அதிக வைட்டமின் 'ஏ' சத்து உட்கொள்ளுவோருக்குச் சளி குறைவாக இருக்கும் என்று சொல்லுவதற்கில்லை.

420. வைட்டமின் 'பி' 'காம்ப்ளெக்ஸ்' சத்து: முதலில், ஒரே ஒரு வைட்டமின் 'பி' சத்துத்தான் உடலில் பல பணிகளைச் செய்கின்றது என்று விஞ்ஞானிகள் கருதினர். ஆனால் அதைப்பற்றி ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டபோதுதான், இதில் குறைந்தது 10 வகை வைட்டமின்களாவது இருக்கின்றன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. எப்படி இருந்தபோதிலும், இவை அனைத்தும் ஒரே உணவு வகையிலிருந்து தான் கிடைக்கின்றன. 'பி' வைட்டமின் சத்துக்களைப் பற்றிய முழு விவரமும் நமக்கு இன்னும் தெரியாதாகையால், இந்தச் சத்துக்களைத் தனித்தனியாகக் கொண்ட மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுவதைவிட, இந்தச் சத்துக்களைக் கொண்ட இயற்கை உணவு வகைகளை, அதிக அளவில் உட்கொள்ள வேண்டும். மனிதர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான 3 வகை வைட்டமின் 'பி' சத்துக்களின் பெயர்களாவன:

Koviloor Digital Library

'தையமின்' (Thiamin), 'ரிபோஃபிளேவின்' (Riboflavin), 'நியேஸின்' (Niacin) உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு தசைக்கும், இந்த மூன்று வைட்டமின் சத்துக்களும் தேவைப்படுகின்றன.

'தையமின்' (Thiamin-B 1): முழுத் தானியங்கள், பால், முட்டை, சூரல், இறைச்சி, பழங்கள், சில காய்கறி வகைகள் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் 'பி. 1.' சத்து அல்லது 'தையமின்' சத்து ஏராளமாக இருக்கிறது. இந்தச் சத்து, நீண்ட நேர சமையலினால் (முக்கியமாகச் சோடாவைச் சமையலில் உபயோகித்தால்) நாசமடைந்து விடுகிறது. சுத்தம் செய்யப்பட்ட மாச்சத்து, சர்க்கரை முதலியனவற்றை அதிக அளவில் உட்கொள்ளுபவர்களுக்குப் போதிய அளவு வைட்டமின்-'பி. 1' சத்துக் கிடைப்பதில்லை. உணவில் 'தையமின்' சத்துக் குறைவாக இருந்தால், பசி இன்மை, குறைந்த வளர்ச்சி, களைப்பு, வயிறு, குடல் முதலியவைகளில் கோளாறுகள், நரம்புத் தளர்ச்சி முதலிய கோளாறுகள் ஏற்படலாம். (ஆனால், இத்தகைய கோளாறுகளுக்கு, வேறு பல காரணங்களும் இருக்கின்றன. மேலும், இவைகளுக்குக் குறைந்த 'தையமின்' சத்து, மிகவும் சாதாரணமாகக் காண கிடைக்கும் காரணமும் அல்ல.)

'ரிபோஃபிளேவின்' (Riboflavin) (அல்லது வைட்டமின்-பி. 2.) இது, சூரல், இறைச்சி, பால், முட்டை, கீரை வகைகள், முழுத் தானியங்கள், ஈஸ்ட் (Yeast) என்று சொல்லப்படும் 'காடிச் சத்து' முதலியவற்றில் இருந்து, அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. ஆகையால் சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் உணவில் ரிபோஃபிளேவின் சத்துத் தேவையான அளவு கிடைக்கிறது. இந்தச் சத்தைக் குறைவாக உட்கொண்டால், வாய் ஓரங்களில் வெடிப்புப் புண்ணும், தோல், வாய், கண்கள் முதலியவற்றில் கோளாறுகளும் ஏற்படலாம்.

'நியேஸின்' (Niacin) (அல்லது 'நிக்கொடினிக்' அமிலம்-Nicotine Acid): பாலைத்தவிர, ரிபோஃபிளேவின் சத்தைக் கொடுக்கும் உணவு வகைகளிலிருந்தே, நியேஸின் சத்தும் கிடைக்கிறது. நியேஸின் சத்து குறைவாகக் கிடைக்கப்பெற்றால், வாயிலும், குடலிலும், தோலிலும் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். இந்தக் கோளாறுகள் 'பெல்லக்ரா' (Pellagra) என்று சொல்லப்படும் நோய் வகையைச் சேர்ந்தவைகளாகும்.

421. வைட்டமின் 'ஸி' சத்து (அஸ்கார்பிக் அமிலம்-Ascorbic Acid): இது, ஆரஞ்சுப் பழங்கள், எலுமிச்சம் பழங்கள், 'கிரேப்' பழம், பச்சைத் தக்காளி, தக்காளிப் பழரசம், பச்சை முட்டைக்கோஸ் (Cabbage) ஆகியவைகளிலிருந்து அதிகமாகக் கிடைக்கின்றது. இன்னும் பல பழ வகைகளிலும், உருளைக்கிழங்கு உட்படப் பலவிதக் காய்கறி வகைகளிலும், வைட்டமின் 'ஸி' சத்து அதிக அளவில் இருக்கின்றது. இந்தச் சத்து அநேக வைட்டமின் சத்து மருந்து வகைகளிலும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். இந்தச்

Koviloor Digital Library

சத்து. சமைக்கும்போது, எளிதில் நாசமடைந்துவிடுகிறது. எலும்புகள், பற்கள், ரத்தக் குழாய்கள், மற்ற தசைகள் முதலியவை வற்றின் வளர்ச்சிக்கும், உடலிலுள்ள பல அணுக்கள் சரியானபடி வேலை செய்வதற்கும், வைட்டமின் 'ஸி' சத்துத் தேவைப்படுகின்றது. ஆரஞ்சுப் பழ ரசமோ, தக்காளிப் பழ ரசமோ அல்லது வைட்டமின் பொட்டு மருந்தோ கொடுக்கப்படாத பசும்பால் மட்டும் கொடுக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு, வைட்டமின் 'ஸி' சத்து பற்றாக் குறை ஏற்படுவதால், இத்தகைய குழந்தைகளுக்குப் பல்லீறுகள் வீங்கி, அவைகளிலிருந்து ரத்தமும் வரலாம்; மேலும், எலும்பில் ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு, அதிக வலியையும் கொடுக்கலாம்.

422. **வைட்டமின் 'டி' சத்து:** இது முக்கியமாக எலும்பின் வளர்ச்சிக்கும், பற்களின் வளர்ச்சிக்கும் அதிக அளவில் தேவைப்படுகின்றது. குடலுக்குள் இருக்கும் உணவில் இருக்கும் கால்சியம் பாஸ்பரஸ் என்ற கனிப்பொருள்கள் ரத்தத்திற்குள் கிரகிக்கப்பட்டு எலும்புகளின் வளரும் பகுதிகளில் சேமிக்கப்பட, வைட்டமின் 'டி' சத்து உதவி செய்கிறது. இதனால் தான், வளரும் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, உணவில் வைட்டமின் 'டி' சத்து சேர்க்கப்பட வேண்டும். சாதாரண உணவுகளில் இது குறைவாகத் தான் காணப்படுகிறது. நமது தோலிலுள்ள கொழுப்பின் மேல் சூரிய ஒளிக்கதிர் படும்பொழுது வைட்டமின் 'டி' சத்து உண்டாகிறது. இதனால்தான் மெல்லிய ஆடைகள் அணிந்து, வெளியில், வெய்யிலில் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும், இயற்கையாகவே வைட்டமின் 'டி' சத்து கிடைக்கின்றது. குளிர் காலத்தில் அவர்கள், உடலைக் கம்பளித் துணிகளால் போர்த்திக் கொண்டு, வீட்டுக்குள்ளேயே வசிக்கின்றனர். மேலும் சூரிய ஒளி வீட்டுக்குள்ளே வர முடியாமல், சன்னல் கதவுகளும் மூடப்பட்டிருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட காலங்களில், பலவிதமான மீன் எண்ணெய் வகைகளும், இந்தச் சத்தைக் கொண்ட வைட்டமின் மருந்துகளும், குழந்தைக்கு அவசியமாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். (கடலில் மிதக்கும் சிறு செடிகளைத் தின்று, வைட்டமின் 'டி' சத்தை மீன்கள் தங்கள் ஈரல்களில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுகின்றன. இந்தச் செடிகளில் வைட்டமின் 'டி' சத்தைச் சூரிய வெளிச்சம் உண்டாக்குகிறது.) வைட்டமின் 'டி' சத்தின் பற்றாக் குறைவினால் எலும்புகள் மிருதுவாய்ப் போய்விடுவதனால், அவை எளிதில் வளைந்தும் விடுகின்றன; மேலும், பற்கள், தசைகள், தசை நார்கள் முதலியன வலுவிழக்கின்றன. வைட்டமின் 'டி' சத்து பற்றாக் குறைவினால் ஏற்படும் இந்த நோய் தான் 'ரிக்கெட்ஸ்' (Rickets) என்று சொல்லப்படுவது.

நன்றாக வளர்ந்துவிட்ட பெரியவர்களுக்கு, முட்டை, வெண்ணெய், மீன், சிறிதளவு சூரிய வெளிச்சம் ஆகியவைகளிலிருக்கும் சிறிய அளவு வைட்டமின் 'டி' சத்திலிருந்து போதிய அளவு

Koviloor Digital Library

வைட்டமின் 'டி' சத்து கிடைக்கிறது போலும்! அதிகச் சூரிய வெளிச்சம் கிடைக்காதபொழுது குழந்தைகளுக்கு, வெய்யில் காலத்திலும், குளிர் காலத்திலும், 14 அல்லது 16 வயது வரையிலும் வைட்டமின் 'டி' சத்துக் கொண்ட தனி மருந்து வகைகளைக் கொடுக்கவேண்டும். கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைக்குத் தாய் பால் கொடுக்கும்பொழுதும், தாய்க்கு அதிக அளவு வைட்டமின் 'டி' சத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்.

தண்ணீரும், மற்ற முரட்டு உணவு வகைகளும் (Roughage)

423. தண்ணீர் : தண்ணீரிலிருந்து கலோரிச் சத்தோ, வைட்டமின் சத்துக்களோ கிடைப்பதில்லை. ஆனால், உடலின் அமைப்பிற்கும், உடல் சரிவரத் தன் வேலைகளைச் செய்வதற்கும் தண்ணீர் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். (குழந்தையின் உடலில் 60 சதவிகிதம் தண்ணீர்தான்) உணவுக்கிடை வேளைகளில், குழந்தைக்கு 1 அல்லது இரண்டு முறைகள் (வேனிற் காலங்களில் இன்னும் அடிக்கடி) குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். அநேக உணவு வகைகளில், பெருமளவுக்குத் தண்ணீர் இருப்பதனால், நமக்குத் தேவையான தண்ணீரில் ஒரு பகுதி இவைகளிலிருந்து கிடைக்கின்றன.

424. முரட்டு உணவுப் பாகம் (Roughage) : காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக உமி) முதலியவற்றில் உள்ள குடலால் ஜீரணித்து கிரகிக்க முடியாத இழையியற்பொருள்கள் (Fibres) தாம் 'ரப்பேஜ்' (Roughage) அல்லது முரட்டு உணவுப் பாகம் என்று சொல்லப்படுபவை. இவைகள் உடலால் பயன்படுத்தப்படாமல் மலத்தில் கழிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் இவை சரிவர மலங்கழிக்கப் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. ஏனெனில், இவைகளும் மலத்துடன் சேர்வதால்தான், குடல், மலங் கழிக்கத் தூண்டப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒருவருக்கு பால், கஞ்சி, அல்லது முட்டை மட்டும் கொடுக்கப்பட்டால், குடலின் கீழ்ப் பகுதியில் குறைவான கழிவுப் பொருள் மட்டும் இருக்குமாகையால், மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

கொழுப்புச்சத்து, மாச்சத்து, சர்க்கரைகள் (Fats, Starches, Sugars)

425. உடலுக்குத் தேவையான எரிபொருள் (Fuel) : இதுவரையிலும், உடல் அமைப்பிற்கும், உடலின் உறுப்புக்கள் சரிவர வேலை செய்வதற்கும் தேவையான பொருள்களையும், உணவுச்சத்துக்களையும் பற்றி சொல்லப்பட்டது. ஆனால் எரிபொருள் பற்றி இன்னும் சொல்லப்படவில்லை. எப்படி ஒரு மோட்டார் காருக்குப் பெட்ரோல் தேவைப்படுகிறதோ அதே போல, ஒரு இயந்திரத்தைப்

Koviloor Digital Library

போன்ற உடலுக்குத் தொடர்ச்சியாக எரிபொருள் தேவைப்படுகிறது. தூங்கும்போதுகூட, இருதயம் துடித்துக்கொண்டிருக்கும், குடல்கள் சுருங்கும்; ஈரல் (Liver), சிறு நீர் உற்பத்திச் செய்யும் குண்டிக்காய் (Kidneys) முதலிய எல்லா உறுப்புக்களும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். இது, இயந்திரம் மட்டும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும், ஆனால் ஓட்டப்படாத மோட்டாரின் நிலையை ஒத்ததாகும். மனிதன் விழித்துக் கொண்டு, ஓடியாடி வேலை செய்யும்போது, (ஒரு ஓடுகிற மோட்டாரைப் போலவே) அதிக எரிபொருளைச் செலவழிக்கிறன். குழந்தை வேகமாக வளர்ச்சி அடைவதால், அது உண்ணும் உணவில் பெரும் பங்கு நாள்தோறும் எரிபொருள்களாகச் செலவழிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

மாச்சத்து, சர்க்கரை, கொழுப்பு, ஒரு சிறிதளவுக்குப் புரதச் சத்து ஆகியவைகள் தான் எரிபொருளாகப் பயன்படுகின்றன. மாச்சத்திலும் (Starch) அநேகவிதச் சர்க்கரைகள் ரசாயன முறையில் கூட்டப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் மாச்சத்து குடலில் சர்க்கரையாக உண்ணப்பட்டுத்தான் உடலுக்குள் கிரகிக்கப்படுகிறது. மாச்சத்தும், சர்க்கரையும் ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்தவைகளாதலால், அவைகள் இரண்டையும் சேர்த்து "கார்போஹைட்ரேட்ஸ்" என்ற பெயரிலும் குறிப்பிடலாம்.

426. **உடலிலுள்ள கொழுப்பு:** எரிபொருளுக்குத் தேவையான அளவுக்கு மேல், கொழுப்புச் சத்து, சர்க்கரை, மாச்சத்து முதலியன அருந்தப்பட்டால், மிகையானவை முழுவதும் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுத் தோலுக்கடியில் சேமிக்கப்படுகிறது. ஆனால் குறைவான எரிபொருள் வகையை உண்பவர்களுக்கு அவர்கள் உடலிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து உபயோகிக்கப்பட்டு விடுவதால், அவர்கள் நாளடைவில் மெலிந்துவிடுகின்றனர். ஆகையால் யாவருக்கும் உடலிலுள்ள திண்டு போன்ற கொழுப்பு, சேமித்து வைக்கப்பட்ட எரிபொருளாக உதவுவதோடு, மனிதனை எப்பொழுதும் சூடாக வைத்துக்கொள்ளுவதால், ஒரு போர்வையைப் போலவும் பயன்படுகிறது.

427. **காலரிச் சத்து:** உணவின் எரிபொருளின் அளவு, 'காலரிகள்' என்னும் அளவையால் அளக்கப்படுகிறது. தண்ணீருக்கும், கனிப்பொருள்களுக்கும் காலரிகள் கிடையாது. அதாவது, அவைகளில், எரிபொருளோ, அல்லது உடல் வட்டத்திற்கு வேண்டிய பொருளோ கிடையாது. கொழுப்பில் அதிகக் காலரிகள் இருக்கின்றன. ஒரு அவுன்சு மாச்சத்து, சர்க்கரை அல்லது புரதச் சத்து ஆகியவைகளில் இருப்பதைப்போல் இரண்டு மடங்கு அளவு காலரிகள் ஒரு அவுன்சு கொழுப்பில் இருக்கின்றன. வெண்ணெய், எண்ணெய், பால் ஏடு முதலியன பெரும்பாலும் கொழுப்புச் சத்தையே கொண்டுள்ளதால், இவைகளில் காலரிகள் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

சர்க்கரைகள், இதர இனிப்புப் பாகுகள் முதலியனவும் அதிகக்

கலோரிகளைக் கொண்டவை. (ஏனெனில், இவைகளில் தண்ணீரோ அல்லது ஜீரணிக்க முடியாத முரட்டு நார்ப் பொருள் வகைகளோ கிடையாது.)

சோறு, இன்னும் இதர தானிய வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, அவரை, மக்காச்சோளம் போன்ற மாச்சத்துள்ள உணவு வகைகளிலும் கலோரிகள் அதிகமாக இருக்கும்.

இறைச்சி, கோழி, மீன், முட்டை, பாலாடைக்கட்டி (Cheese) முதலியவற்றில் புரதச் சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் கலந்திருப்பதால், அவைகளும் அதிகக் கலோரிகளைக் கொண்ட உணவு வகைகளாகும். நாம் இத்தகைய உணவு வகைகளைக் குறைவாக உட்கொள்ளுவதால், இவைகளிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் கலோரிகள், சோறு, காய்கறிகள் முதலியவைகளிலிருந்து கிடைக்கும் கலோரிகளைவிடக் குறைவுதான். பாலில் சர்க்கரை, கொழுப்பு, புரதச் சத்து முதலியன இருப்பதாலும், பாலை அதிக அளவில் குழந்தைகளும் மற்றவர்களும் உட்கொள்ளுவதாலும், பாலிலிருந்து அதிகக் கலோரிகள் கிடைக்கின்றன.

பழங்களில் இயற்கையாகவே இனிப்பு இருப்பதால், அவைகளிலும் ஓரளவுக் கலோரிகள் இருக்கின்றன. வாழைப்பழங்களிலும், உலர்ந்த பழங்களிலும், உருளைக்கிழங்கைப்போலவே, சற்று அதிக அளவுக் கலோரிகள் இருக்கும்.

காய்கறிகளில் உள்ள கலோரிகள் அவைகளிலுள்ள சர்க்கரை, மாச்சத்து முதலியவற்றிலிருந்து கிடைக்கின்றன. உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, வள்ளிக்கிழங்கு, சோளம், அவரை வகைகள் முதலியவற்றில் அதிகக் கலோரிகளும், பட்டாணி, 'பீட்' காய்கள், முள்ளங்கி, வெங்காயம், முதலியவற்றில், மிதமான (Fair amount) கலோரிகளும், மெல்லிய அவரை வகைகள், முட்டைக்கோஸ், 'காலிப்பிளவர்' (Cauliflower), 'செலரி'(Celery), கத்தரிக்காய், தக்காளி, 'ஸ்பினாக்' (Spinach), 'லெட்டூஸ்' (Lettuce), 'ப்ரோக்கலி' (Broccoli) 'ஆஸ்பாரகஸ்'. (Asparagus) போன்ற காய்கறி வகைகளில் மிகவும் குறைவான கலோரிகளும் இருக்கின்றன.

நியாயமான உணவு (Sensible diet)

428. சம அளவுச் சத்துக்கொண்ட உணவு கொடுக்கும் நோக்கம் கொள்ளவேண்டும் : உணவு வகைகளை, அவற்றிலுள்ள கலோரிகள், அல்லது வைட்டமின் சத்துக்கள், அல்லது தனிப்பொருள்கள் ஆகியவைகளைக்கொண்டு மட்டும் மதிப்பிடக்கூடாது. நாளடைவில் ஒவ்வொருவருக்கும் குறைந்த அளவுக் கலோரிகள் உள்ள உணவும் அதிக அளவுக் கலோரிகள் உள்ள உணவும் சமமாகத் தேவைப்படுகின்றன. ஒருவிதச் சத்துக்காக மட்டும் உணவு உட்கொண்டு, மற்றத் தேவையான சத்துக்கள் கொடுக்

Koviloor Digital Library

கும் உணவு வகைகளை மறந்துவிட்டால், தொல்லைகள்தான் ஏற்படும். சில சமயங்களில், எடையைக் குறைத்துக் கொள்ள விரும்பும் சில பெண்கள், எந்தெந்த உணவுகளில் அதிகக் காலரிகள் இருக்கின்றன என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறார்களோ, அவைகளையெல்லாம் தவிர்த்துப் பழங்கள், காஃபி காய்கறிகளின் ரசங்கள் முதலியவற்றை மட்டும் உட்கொண்டு உயிர்வாழ விரும்புகின்றனர். இதுபோல தொடர்ந்து அவர்கள் உணவு உட்கொண்டால், விரைவில் நோய்வாய்ப்படுவார்கள். வைட்டமின் சத்துக்கள் தான் குழந்தைக்கு மிகவும் முக்கியமானவை என்றும், மாச்சத்து அவ்வளவு முக்கியமல்ல வென்றும், தவறான கருத்து கொண்டுள்ள தாய் குழந்தைக்கு முள்ளங்கிக் கலவையும் (Salad) 'கிரேப்' (திராட்சை) பழமும் மட்டும் எல்லா வேளைகளிலும் கொடுக்கலாம்.—இந்தகைய உணவிலிருந்து குழந்தைக்குத் தேவையான காலரிகள் கிடைப்பதில்லை. பருமனாக இருப்பவர்களின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, ஒரு பருமனாக இருக்கும் தாய் குழந்தைக்கு எப்பொழுதும் அதிகக் காலரிகள் கொண்ட உணவையே கொடுக்கலாம். இதனால் குழந்தையின் பசி மேலும் குறைந்துவிடுகிறது. அதிக காலரிகள் கொண்ட உணவையும் குறைத்து உட்கொண்டால் குழந்தைக்குக் கனிப்பொருள்களும், வைட்டமின் சத்துக்களும் குறைவாகத்தான் கிடைக்கும்.

429. குழந்தைக்கு உணவு தயாரிக்க ஒரு எளிய முறை: குழந்தையின் உணவு ஒரு சிக்கலான பிரச்சினையாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அது அங்ஙனம் இருக்கத் தேவையில்லை. நல்லவேளையாகத் தாய், குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய உணவைக் கணக்குப் போட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தமில்லை. டாக்டர் டேவிஸ்ஸும், மற்றவர்களும் செய்துள்ள ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, குழந்தையின் பசியே நாளடைவில் எல்லாச் சத்துக்களையும் தேவையான அளவில் கொண்ட உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுகின்றது என்பது கண்கூடாகத் தெரிகிறது; (409-ஆம் பிரிவைக் காணவும்). உடலுக்கு நலம் பயக்கும் இயற்கை உணவு வகைகளும், மற்ற உணவு வகைகளும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படவேண்டும்; மேலும், எந்தவித உணவுகளைப் பற்றியும் தவறான கருத்துக்களைக் குழந்தைக்கு ஏற்படுத்தக் கூடாது. குழந்தைக்கு நல்ல உணவு தயாரிக்க, எந்தெந்த உணவு வகைகள் தேவைப்படுகின்றன என்பதைப்பற்றி பெற்றோருக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டியது அவசியம். குழந்தைக்கு விருப்பமில்லாத உணவு வகைக்குப் பதில் எந்தெந்த உணவுகளைக் கொடுக்கலாம் என்றும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். பொதுவாகச் சொன்னால், ஒவ்வொரு நாளும் கீழ்க்கண்ட உணவு வகைகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

(1) பால் (எந்த வகையிலாவது). $1\frac{1}{2}$ பைன்டுகளிலிருந்து 2 பைன்டுகள் வரை கொடுக்கவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

(2) இறைச்சி அல்லது கோழி, அல்லது மீன்.
(3) முட்டை (இறைச்சிக்குப் பதில் அதிக முட்டைகள் கொடுக்கலாம்; ஆனால் இரண்டும் கலந்து கொடுப்பது நல்லது).
(4) காய்கறி (பச்சை அல்லது மஞ்சள்), ஒரு நாளுக்கு 1 அல்லது 2 முறைகள் கொடுக்கவேண்டும்; சில காய் கறியைப் பச்சையாகவே கொடுக்கலாம்.
(5) 2 அல்லது 3 முறைகள் பழங்கள், பழரசம் முதலியன கொடுக்கவேண்டும் (காய்கறிக்குப் பதில் பழங்கூடக் கொடுக்கலாம்).
(6) மாச்சத்து கொண்ட காய்கறிகள் 1 அல்லது 2 முறைகள் கொடுக்கவேண்டும்.
(7) முழுத் தானிய ரொட்டி, பிஸ்கோத்துகள், தானியங் கள் முதலியன 1 லிருந்து 3 முறைகள் கொடுக்க வேண்டும்.
(8) வைட்டமின் 'டி.' சத்து (பாலிலிருந்தாவது, அல்லது வைட்டமின் சொட்டு மருந்திலிருந்தாவது கொடுக்கப் படவேண்டும்).

இனி, உண்மையான உணவுகளைப் பற்றி கீழே விளக்கப்படும்.

உணவு வகைகளும், சாப்பாடும்

குழந்தையின் சாப்பாட்டில், எந்தெந்த உணவு வகைகளை எந்தெந்த வயதில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதைப் பற்றித் தாய்மார்கள், அவரவர் டாக்டர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். முதலில் பலவித உணவு வகைகளைக் குழந்தை எங்ஙனம் ஜீரணித்தது என்பதையும், எந்தெந்த உணவு வகைகளைக் குழந்தை விரும்பவில்லை என்பதையும், கடைகளில் எந்தெந்த உணவு வகைகள் கிடைக்கின்றன என்பதையும் பொறுத்துத்தான் குழந்தையின் சாப்பாட்டுப் பட்டியலை டாக்டர் தயாரிப்பார்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள விளக்கங்கள், டாக்டரைச் சந்திக்க முடியாதவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். பகுத்தறிவைப் பயன் படுத்தி, இரண்டாவது வயதில்கூட, எந்த ஒரு புது வகை உணவைக் கொடுத்தாலும், கவனத்துடனும், படிப்படியாகவும் கொடுக்கவேண்டும். வயிற்றுப்போக்கு முதலியன உடைய

Koviloor Digital Library

குழந்தையாக இருந்தால் மிகவும் மெதுவாகத்தான் புது வகை உணவை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

பெஞ்ஜமின் ஸ்போக் எம்.டி., என்பவரும் மிரியம், இ.லோவன் பெர்க், பி.எச்.டி., என்பவரும் எழுதியுள்ள "உங்கள் குழந்தைக்கு உணவளித்தல்" (Feeding Your Baby and Child) என்ற நூலில், குழந்தைகளுக்கான, பலவித உணவு வகைகளைப்பற்றி எழுதப் பட்டிருக்கிறது.

பால் (Milk)

430. ஒரு வயதிற்குப் பிறகு பால் கொடுத்தல்: ஒருவருக்குத் தேவையான ஊன் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, சர்க்கரை, வைட்டமின்கள், கனிப்பொருள்கள் போன்ற எல்லாவகை உணவுச்சத்துக் களும் பாலில் இருக்கின்றன. பாலைத் தவிர, மற்ற எல்லாவகை உணவுகளும் கொடுக்கப்படும் குழந்தைக்கு, அநேகமாக மேற் சொன்ன உணவுச் சத்துக்கள் யாவும் போதிய அளவில் கிடைக்கக் கூடும் என்ற போதிலும், கால்சியம் சத்து மட்டும் அவ்வளவாகக் கிடைக்காது. பால் ஒன்றில் மட்டும்தான் அதிக அளவு கால்சியம் சத்து இருக்கும். ஆகையால்தான், குழந்தைக்கு நாள் ஒன்றுக்குப் பாலை எந்த வகையிலாவது 1½ யிலிருந்து 2 பைண்டுகள் வரைக் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தை சில நாட்களில் குறைவாகப் பால் குடித்தால், வேறு சில நாட்களில் அதிகமாகக் குடிக்கும். பாலின் அளவைக் குழந்தை குறைத்துவிட்டால், அதனை வற்புறுத்தி அதற்குப் பால் கொடுக்கக் கூடாது. சில வாரங்களுக்குள், குழந்தை நாள் ஒன்றுக்கு 1½ பைண்டுகள் பால் குடிக்க ஆரம்பிக்காவிடில், பால் சேர்ந்த மற்ற உணவு வகைகளையெல்லாம், குழந்தைக்கு அதிக அளவில் கொடுக்க வேண்டும்.

431. பாலுக்குப் பதில் கொடுக்கக் கூடிய உணவு வகைகள்:— தானிய வகைகளைப் பாலில் தயாரிக்க, அதிகப் பால் செலவாகும். அரிசிப்பிட்டு முதலியவற்றைப் பாலை ஊற்றித் தயாரிக்கலாம். காய்கறிகளையும், கோழிக் கறியையும் சமைத்து அவைகளின் ரசத்தைப் பாலுடன் கலந்து கொடுக்கலாம்.

மேற்சொன்னது போல், பல உணவு வகைகளுடன் பாலைக் கலந்து கொடுத்தால், பாலில் வேறு அதிகச் சுவைப்படுத்தும் பொடிகளைக் கலக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் தேவைப் பட்டால், கோக்கோ (Cocoa), அல்லது 'சாக்கலேட்' போன்ற தனிச் சுவையும் மணமும் பொருந்திய தூள்களைப் பாலுடன் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 'சாக்கலேட்' வயிற்றுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகக்கூடுமாகையால், அதைப் படிப்படியாக ஆரம்பிப்பது நல்லது. எத்தகைய தூளைப் பயன்படுத்தினாலும், பால் அதிக

இனிப்பாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் குழந்தையின் பசி கெட்டுவிடும். சில வேளைகளில் கண்ணாடிக் குழாய்கள் அல்லது வேறுவகைக் குழாய்கள் மூலம் டம்ளரிலிருந்து பாலை உறிஞ்சுவது, குழந்தைக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கலாம்.

ஆனால் இந்த வகைய தனிச் சுவைகள் கலக்கப்பட்ட பாலும், குழந்தைக்கு நாளடைவில் சலிப்புத் தட்டிவிடலாம். முக்கியமாகத் தாய் வற்புறுத்திக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்போது, அந்தப் பால் குழந்தைக்கு அதிக வெறுப்பைக் கொடுக்கிறது. மேலும், 'சாக்லேட்' கலக்கப்பட்ட பாலை அதிக அளவு வற்புறுத்திக் கொடுப்பதால், குழந்தையின் பசியும் கெட்டுவிடுகிறது.

பாலாடைக் கட்டி (Cheese), பாலின் உபயோகமான வகைகளில் ஒன்று. ஏனெனில் 8 அவுன்சுகள் பாலில் உள்ள கால்சியம் சத்தின் அளவு ஒரே அவுன்சுப் பாலாடைக் கட்டியில் இருந்து கிடைக்கிறது. பாலாடைக் கட்டியிலேயே 'க்ரீம் பாலாடைக் கட்டி.' (Cream Cheese), 'காட்டேஜ்' பாலாடைக் கட்டி (Cottage Cheese) என்று பல வகைகள் இருக்கின்றன. 3 அவுன்சு க்ரீம்-பாலாடைக் கட்டியிலுள்ள கால்சியம் சத்தும், 8 அவுன்சுப் பாலில் உள்ள கால்சியம் சத்தும் ஒரே அளவாக இருக்கும். காட்டேஜ் பாலாடைக் கட்டியில் கால்சியம் சத்து மிகவும் குறைவாக இருக்கும். 8 அவுன்சு பாலில் உள்ள கால்சியம் சத்தின் அளவைப் பெற 10 அவுன்சு காட்டேஜ் பாலாடைக் கட்டி தேவைப்படும்.

'காட்டேஜ்' பாலாடைக்கட்டியில் கொழுப்புச் சத்து குறைவாக இருப்பதால், அதைக் குழந்தையால் எளிதில் ஜீரணிக்க முடியும். ஆகையால் இதைத் தனியே, உப்புக் கலந்தோ அல்லது பச்சைக் காய்கறி வகையுடனோ அதிக அளவில் கொடுக்கலாம். மற்ற வகைப் பாலாடைக் கட்டிகளில் அதிகக் கொழுப்புச் சத்து இருப்பதால், அவைகளைக் குறைந்த அளவில் கொடுக்க ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக அளவை அதிகரிக்கச் செய்யவேண்டும். இவைகளை மற்ற உணவுகளுடன் கலந்தும் கொடுக்கலாம்.

பாலை எந்த வகையிலும் உட்கொள்ள விரும்பாத குழந்தைக்கு, டாக்டரைக் கேட்டு, மருந்துகள், மாத்திரைகள் மூலமாகவாவது அதிகக் கால்சியம் சத்து வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒரு வயதளவில், படிப்படியாக வெண்ணெயைக் காய்கறிகளுடனும், ரொட்டியுடனும் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். அதிக அளவு கொழுப்புச் சத்தை ஜீரணிக்கக் குழந்தைகளுக்கு அதிக நாட்கள் அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும்.

இறைச்சி, மீன், முட்டைகள்

432. இறைச்சி: அநேக குழந்தைகளுக்கு, ஒரு வயதளவில், இடித்துத் தூளாக்கப்பட்ட மாட்டிறைச்சி (Beef), கோழிக் கறி,

Koviloor Digital Library

ஆட்டுக் கறி, ஈரல், உப்பிடப்பட்ட பன்றி இறைச்சி (Bacon), கன்றின் இறைச்சி (Veal), பன்றி இறைச்சி (Pork) முதலியவற்றைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். உப்பிடப்பட்ட பன்றி இறைச்சியில் புரதச் சத்து (Protein) குறைவாக இருக்குமாகையால், அதனை மற்ற இறைச்சிகளுக்குச் சமமாக எண்ணக் கூடாது. பன்றி இறைச்சியைக் கொடுக்கும் போது, அதில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தின் பெரும் பாகத்தை அகற்றிவிட வேண்டும். பன்றி இறைச்சியில் வைட்டமின் சத்து அதிகமாக இருக்கும். வெண்மை நிறமாக மாறும் வரையில் நன்றாக வேகவைக்கப்பட்ட பன்றி இறைச்சியைத்தான் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். சரிவர வேகாத பன்றி இறைச்சி மிகவும் ஆபத்தான 'டிரிகினோஸிஸ்' (Trichinosis) என்று சொல்லப்படும் கொடிய நோய்க்குக் காரணமாக அமையக்கூடும். இரண்டு வயதிற்குப் பின்னர் தான், குழந்தைக்குப் பன்றியின் பதனிடப்பட்ட தொடை இறைச்சியைக் (Ham) கொடுக்க வேண்டும்.

இறைச்சியின் ருசியை விரும்பி உட்கொண்டிருந்த குழந்தை கூட, நன்றாகத் தூளாக்கப்படாத இறைச்சியை வெறுக்கலாம். பெரிய இறைச்சித் துண்டுகளைக் கண்டு குழந்தைகள் அஞ்சலாம். ஆகையால் 5 அல்லது 6 திங்கள் வரையில், குழந்தைக்குத் தூளாக்கப்பட்ட இறைச்சியையே கொடுப்பது நல்லது.

433. மீன்: எண்ணெய் இல்லாத 'காட்' (Cod), ஹேடக் (Haddock), ஹேலிபுட் (Halibut), தட்டையான சிறு மீன் (Flounder) போன்ற வெள்ளை மீன்களை வேகவைத்தோ, அல்லது நெருப்பில் வாட்டியோ, குழந்தைக்கு ஒரு வயது முடிவடைந்த பின்னர், மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். அவைகளிலுள்ள எலும்புகளையெல்லாம் அகற்றிவிட்டு அதனைத் தூளாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு வயதிற்குப் பிறகு, டப்பிகளில் அடைத்து விற்கப்படும் மீன்களையும், எண்ணெய் உடைய (Oily Fish) மீன்களையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். சில குழந்தைகள் மீனை மிகவும் விரும்புகின்றன. அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைகள் இறைச்சிக்குப் பதிலாகக் கூட மீன் கொடுக்கலாம். மீன் விருப்பமில்லாத குழந்தைகளுக்கு, அதனை வற்புறுத்திக் கொடுக்கக் கூடாது.

434. முட்டைகள்: முட்டை, கடினமாக இருக்கும்படி வேக வைக்கப்பட்டாலும், அல்லது மிருதுவாக இருக்கும்படி வேக வைக்கப்பட்டாலும், அல்லது மற்ற உணவுடன் கலந்து சமைக்கப் பட்டாலும், மிகவும் சிறந்த உணவு வகைகளில் ஒன்றாகும். குழந்தைக்கு விருப்பமாக இருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் 1 அல்லது 2 முட்டைகள் கொடுக்கலாம்.

குழந்தை இறைச்சி, மீன் முதலியவற்றை விரும்பாவிடில், அதற்குத் தேவையான ஊன் வளர்க்கும் சத்தை 2 பைன்டு பாலி

Koviloor Digital Library

விருந்தும், இரண்டு முட்டைகளிலிருந்தும் தான் அது பெற வேண்டும். இவைகளைத் தவிர, காய்கறிகளிலிருந்தும், முழுத் தானியங்களிலிருந்தும் சிறிதளவு ஊன் வளர்க்கும் சத்து குழந்தைக்குக் கிடைக்கும்.

குழந்தைக்கு முட்டை விருப்பமில்லாவிடினும், அல்லது உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாவிடினும் (Allergic), அதற்கு ஒழுங்காக இறைச்சி கொடுத்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

காய்கறிகள் (Vegetables)

435. காய்கறி வகைகள்: குழந்தைக்கு முதல் வயதில் பசலைக் கீரை (Spinach), பட்டாணி, வெங்காயம், மஞ்சள் முள்ளங்கி, 'அஸ்பாரகஸ் (Asparagus), தக்காளி, பீட், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய்கறிகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

ஒரு வயதிற்கு முன்னர், காய்கறிகளை நன்றாக மசித்துக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை முழுப்பட்டாணியை விழுங்கி விடாமல் அதனை மசித்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

உருளைக்கிழங்குக்குப் பதில், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு முதலியவற்றை ஒரு வயதளவிலிருந்து ஆரம்பித்துச் சில வேளைகளில் கொடுக்கலாம். ஒரு வயது வரையிலும் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய காய்கறிகள் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாத 'லிமா' அவரை (Lima beans), முட்டைக் கோஸ், 'காலிபிளவர்', போன்ற காய்கறி வகைகளைப் படிப்படியாகத்தான் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். இத்தகைய காய் கறிகளைச் சமைக்கும்போது பயன்படுத்தும் தண்ணீரை இரண்டு முறை மாற்றிவிட்டால், அவைகளின் திவிரமான ருசியும் நாற்றமும் அகன்றுவிடும். அநேக குழந்தைகளுக்கு இக்காய்கறிகளில் விருப்பமிருப்பதில்லை. சோளம் முதலியவற்றை இரண்டுவயதிற்குப் பின்னர் கொடுக்கவேண்டும்; ஏனெனில் சிறு குழந்தைகளால், இவைகளை மென்று தின்ன முடியாது. அதனால் அவை அப்படியே மலத்துடன் கழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

நல்ல ஜீரண சக்தி உடைய குழந்தைகளுக்கு, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய, பச்சைக் காய்கறி வகைகளை 1-க்குமேல் 2 வயதிற்குள் ஆரம்பிக்க வேண்டும். பச்சையாகக் கொடுக்கக்கூடிய காய் வகைகளில் சிறந்தவை, தோல் எடுக்கப்பட்ட தக்காளி, 'லெட்யூஸ்' (Lettuce), சிறு துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட அவரை (String beans), திருகப்பட்ட மஞ்சள் முள்ளங்கி, துண்டாக்கப் பட்ட 'செலரி' (Celery) முதலியவைகளாகும். இவைகளுடன், ஆரஞ்சு அல்லது எலுமிச்சம் பழ ரசமும், சிறிதளவு உப்பு கலந்து கொடுக்கலாம்.

வேகவைக்கப்படாத பச்சைக் காய்கறிகளின் ரசமும், அவை

Koviloor Digital Library
கனகம் [illegible]
ஈசான்யம் ரோடு
திருவண்ணாமலை

களை ஜீரணிக்கக்கூடிய குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். இவைகளிலுள்ள வைட்டமின் சத்துக்கள் (சமைக்கப்படாததால்) அழிவதில்லை; சமைக்கப்படும் தண்ணீருடனேயே, கனிப்பொருள்களும், வைட்டமின்களும், கழுவப்பட்டு அகற்றப்பட்டு விடுவதில்லை. ஆகையால் இவைகள் சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகளைவிடச் சிறந்தவை.

காய்கறிகளை விரும்பாத குழந்தைகளுக்குக் காய்கறிச் சாறு (Soup) கொடுக்கலாம். பட்டாணி, தக்காளி, வெங்காயம், சோளம் முதலியவற்றில் இத்தகைய 'சூப்' அல்லது சாறு தயாரிக்கலாம்.

436. காய்கறிகளுக்குப் பதில் தற்காலிகமாகக் கொடுக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் : காய்கறிகளிலிருந்து முக்கியமாகக் கனிப்பொருள்களும், வைட்டமின்களும், மலங்கழிக்க உதவும் நாரியற்பொருள்களும் கிடைக்கின்றன. ஆகையால் காய்கறிகளையே உட்கொள்ள மறுக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான அளவு உணவுச் சத்துக்கள் கிடைப்பதற்குப் பலவகைப் பழங்கள் கொடுக்கலாம். பழங்களிலும் கனிப்பொருள்கள், வைட்டமின்கள் முதலியன இருக்கின்றன. பழங்களில் கிடைக்காத மற்ற வைட்டமின்களையும், உப்புச் சத்துக்களையும் பால், இறைச்சி, முட்டை, வைட்டமின் சொட்டு மருந்துகள் முதலியவற்றிலிருந்து பெறலாம். எல்லாக் காய்கறிகளையுமே குழந்தை வெறுத்தாலும்கூட, அதைப் பற்றித் தாய் கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை. சில வாரங்கள் அல்லது திங்கள்கள் வரையிலும்கூட காய்கறிகளையே மறந்து, நாள் ஒன்றுக்கு 2 அல்லது 3 தடவைகள் பழங்களைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். இப்படிச் செய்தால், சில நாட்களுக்குள், குழந்தை மீண்டும் காய்கறிகளை உட்கொள்ள ஆரம்பித்துவிடும்.

பழங்கள் (Fruits)

437. பழங்கள் : குழந்தைக்கு முதல் வயதில் ஆப்பிள், ஆப்ரிகாட் (Apricot), 'ப்ரூன்' பழம், பேரிக்காய், 'பீச்' என்னும் பழம் (Peaches), அன்னாசிப்பழம், வாழைப்பழம், 'அவொகேடோ', முதலிய பழங்களை வதக்கி,மசித்துக் (Stewed) கொடுக்கலாம். ஒரு வயது முடிவில், இவற்றில் சிலவற்றை, மசிக்காமல் கெட்டியாகவே கொடுக்கவேண்டும். டப்பிகளில் அடைக்கப்பட்ட பழங்களில், அதிக இனிப்புச் சேர்க்கப்பட்டிருக்குமாகையால், அவைகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. அப்படி அவைகளைக்கொடுக்க நேர்ந்தால், அவைகளின் மேலுள்ள இனிப்புப் பாகை முதலில் கீழே ஊற்றிவிட்டு, அடியிலுள்ள பழத்தைக் கொடுக்கலாம்.

நல்ல ஜீரண சக்தி உடைய குழந்தைகளுக்கு, ஒரு வயதிற்குமேல் 2 வயதிற்குள் ஆரஞ்சுகள், 'பீச்சஸ்' (Peaches), ஆப்ரிகாட்

Koviloor Digital Library

(Apricot), ப்ளம் பழங்கள் (Plums), கொட்டையில்லாத திராட்சை முதலியவற்றைக் கொடுக்கலாம். இவைகளை 3-லிருந்து 4 வயது வரையிலும், தோலை உரித்துவிட்டு நன்றாகப் பழுத்தவைகளாகப் பார்த்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும். பழத்தின்மேல் பூச்சிகளைக் கொல்லும் மருந்து வகைகள் ஏதாவது தெளிக்கப்பட்டிருக்குமாகையால், அவைகளைத் தோலுடன் கொடுக்க விரும்பினால், பழங்களை முதலில் நன்றாகக் கழுவி விடவேண்டும்.

2 வயதிற்குப் பிறகுதான் 'செர்ரி' (Cherries) பழவகைகளையும், பச்சை 'பெர்ரி' (Berries) பழவகைகளையும் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். 'ஸ்ட்ராபெர்ரி' (Strawberries) என்னும் பழம் உட்கொள்ளுவதால் சில சமயங்களில் மேலே தடிப்புகள் ஏற்படலாம். நன்றாக மென்று தின்ன ஆரம்பிக்கும் வரையில், 'பெர்ரிகளை'க் குழந்தைக்கு மசித்துக் கொடுக்காவிடில், அவைகள் அங்ஙனமே மலத்தில் கழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இப்பழங்களைப் படிப்படியாகக் கொடுக்க ஆரம்பிப்பதுடன், அவைகளால் ஏதாவது வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டால், அவைகளை உடனே நிறுத்திவிடுவது நல்லது.

தர்பூசினி, முலாம்பழம் (Cantaloupe, honeydew, melon, watermelon) முதலியவற்றை இரண்டு வயதிற்குப் பின்னர் எச்சரிக்கையுடன் ஆரம்பிக்கவேண்டும். இவைகளையும் முதலில் மசித்துச் சிறிதளவுமட்டும் கொடுக்கவேண்டும்.

உலர்ந்த பழங்களை (அத்தி, பேரிச்சம்பழம், ப்ரூன் பழங்கள், 'ஆப்ரிகாட்' முதலியனவற்றை) 2 வயதிலிருந்து அப்படியே கொடுக்கலாம். இவைகளை முதலில், நன்றாகக் கழுவி விடவேண்டும். மேலும் இவைகள் பற்களில் அதிக நாட்களுக்கு ஒட்டிக்கொண்டே இருக்கக் கூடுமாகையால், அவைகளை அடிக்கடி பயன்படுத்தக் கூடாது.

தானிய வகைகளும், இரவுச் சாப்பாடும்

(Cereals and Suppers)

438. **தானிய வகைகள் :** குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களைப் போலவே குழந்தையும், ஒரு வயதில் சமைக்கப்பட்ட 'ஓட்' மாவு உணவு, கோதுமைச் சோறு, அரிசிச் சோறு முதலியவற்றை உண்ண ஆரம்பித்து விடுகிறது. இவைகளைக் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு நாளும் 1 அல்லது 2 முறைகள் கொடுக்கவேண்டும்.

பசை போன்ற உணவுகளைக் குழந்தை விரும்புவதில்லை. ஆகையால் குழந்தைக்கு உணவு கெட்டியாகவோ, அல்லது மிகவும் தண்ணீர் போலவோ இருக்கவேண்டும்.

ஒருவகைத் தானியத்தில் குழந்தை வெறுப்புற்றால், மற்றொரு வகையைக் கொடுக்க முயலவேண்டும். சில வேளைகளில்,

Koviloor Digital Library

கைக்குத்தல் புழுங்கலரிசியையும் அல்லது சுத்தம் செய்யப்பட்ட கோதுமையையும் பயன்படுத்தலாம்.

வீட்டிலுள்ள மற்றப் பெரிய குழந்தைகள் பயன்படுத்தும் முழுக்கோதுமை, 'ஓட்' தானியம் முதலியவற்றையும் குழந்தை விரும்பலாம். இவைகளில் அதிக வைட்டமின் சத்துக்களும், கனிப் பொருள்களும் இருக்குமாகையால், இவை சிறந்த உணவு வகைகளாகும். (அரிசிச் சோறும், சோளமும் அவ்வளவு சிறந்தவை அல்ல.)

439. ரொட்டி வகையும் தானியங்களும் : காலைச் சாப்பாட்டிற்குச் சாதாரணத் தானிய வகைகளைக் கண்டு சலிப்பு அடையும் குழந்தைகளுக்குக் கோதுமை, 'ரை' (Rye) எனப்படும் கம்பு போன்ற தானியம், 'ஓட்' அரிசி, வாழைப்பழம் முதலியவைகளில் செய்யப்பட்ட ரொட்டி, பன் (Bun) முதலியவற்றைக் கொடுக்கலாம். தானியங்கள் நெருப்பில் வாட்டப்பட்டாலும், வேக வைக்கப்பட்டாலும் ஒரே அளவு சத்துள்ளவைகளாகத்தான் இருக்கும். சூடாக இல்லாவிட்டாலும், தானியங்களின் உணவுச் சத்திலும், ஜீரணிக்கப்படும் தன்மையிலும் மாறுதல்கள் இருக்காது. ரொட்டியின் மேல், வெண்ணெய், பழங்கள் முதலியவற்றைத் தடவிக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

இரவுச் சாப்பாட்டுக்குத் தானிய வகைகளுக்குப் பதில் என்ன உணவுப் பொருள்கள் கொடுக்கலாம் என்பதைப்பற்றிக் கீழே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

440. இரவு உணவு (Supper): இரண்டாவது வயதில், இரவு வேளைகளில் சோற்றையும், பழத்தையும் கண்டு குழந்தை சலிப்படைகிறது என்று சில தாய்மார்கள் குறைகூறலாம். காலை, பகல் உணவுகளைப்போல், இரவு உணவும் ஒரே மாதிரியாகவே எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

ஒரு இரவில், வயிற்றை நிரப்பக்கூடிய உணவாக இரண்டு வகைகளும், இன்னொரு இரவில், மிகவும் குறைவான சத்துள்ள உணவாக இரண்டு வகைகளும் கொடுக்கக் கூடாது. சரியான முறையில் இரவு உணவு கொடுக்க, கீழ்க்கண்ட விதியைப் பின்பற்றலாம்:

(1) பழத்தில் ஒருவகை அல்லது காய்கறியில் ஒரு வகையும் கொடுத்து, இவைகளுடன்

(2) அதிகக் கலோரி சத்துக்கள் கொண்ட, வயிற்றை நிரப்பும் உணவு வகை ஒன்றும் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றை நிரப்பக்கூடிய உணவு வகைகளாவன: தானிய வகைகளைச் சமைத்தோ, அல்லது சமைக்காமலோ பழங்கள், நாட்டுச் சர்க்கரை, தேன் அல்லது வெல்லப்பாகுடன் கலந்து கொடுத்தால், குழந்தைகள் இவற்றை விருப்பமுடன் உட்கொள்ளும்.

சோற்றுக்குப் பதில், ரொட்டி, சுவைப்பொருள்-இடைச்

Koviloor Digital Library

செருகிய ரொட்டித்துண்டுகள் (Sandwiches) முதலியனவற்றைக் குழந்தை பெரியதாக வளரும்போது கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு ஒரு வயது மட்டும் நிரம்பியிருந்தால், அது ரொட்டியை உட்கொள்ள அதிக நேரம் ஆகும்; மேலும், ரொட்டித் துண்டுகளுக்கு இடைச் செருகிய சுவைப்பொருளை மட்டும் குழந்தை உண்ண விரும்புகிறது. ஆனால் 2 வயதளவில், இவைகளைக் குழந்தை நன்கு உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கும். முழுக்கோதுமை ரொட்டி, 'ஓட்' அரிசி போட்ட ரொட்டி, வெள்ளை ரொட்டி, வாழைப்பழம் கலக்கப்பட்ட ரொட்டி, கொட்டை வகைகள் கலக்கப்பட்ட ரொட்டி போன்ற பலவகை ரொட்டிகளையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். ரொட்டியின் மேல் வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி, 'மார்கரைன்' (போலி வெண்ணெய்) முதலியவற்றில் ஏதாவதொன்றைத் தடவலாம். அல்லது ரொட்டித் துண்டுகளுக்கு இடையில், அல்வா போல பழங்களால் செய்யப்பட்ட 'ஜேம்' (Jam), ஜெல்லி (Jelly), பழச்சாறு (Marmalade), தேன், பழுப்புச் சர்க்கரை முதலியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை வைத்து, ரொட்டியைக் குழந்தைக்கு விருப்பமுள்ளதாகச் செய்யலாம். ஆனால் இத்தகைய இனிப்புப் பண்டங்களை அதிக அளவு உபயோகிக்கக்கூடாது. கீழ்க்கண்ட உணவுப் பொருள்களை ரொட்டித் துண்டுகளுக்கு இடையில் சொருகி, ''சாண்டுவிச்சஸ்'' (Sandwiches) செய்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். 'லெட்யூஸ்' (Lettuce), தக்காளி, சிறு பொடிகளாக்கப்பட்ட மஞ்சள் முள்ளங்கி (Carrot), முட்டைக்கோஸ், முதலிய பச்சைக் காய்கறி வகைகள், வதக்கிய பழங்கள் (Stewed fruit), சிறு துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட உலர்ந்த பழங்கள், வேர்க்கடலை, பயிரில் இருந்து செய்யப்படும் வெண்ணெய், முட்டை, டப்பிகளில் அடைக்கப்பட்ட மீன், தூளாக்கப்பட்ட கோழி, ஆட்டிறைச்சி முதலியவற்றையெல்லாம், ரொட்டித் துண்டுகளுக்கு இடையில் வைத்துப் பயன்படுத்தலாம். பாலாடைக் கட்டியையும் மெல்லிய துண்டுகளாகச் சீவி ரொட்டித் துண்டுகளுக்கு இடையில்வைத்து,குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

அரிசி, பார்லி அரிசி முதலியவற்றைக் கஞ்சியாகக் காய்ச்சியும், காய்கறிகளை ரசம் செய்தும் (Soup), இவைகளுடன் சில ரொட்டித் துண்டுகளைக் கலந்தும், சில வேளைகளில் கொடுக்கலாம்.

(காலை முட்டைக்குப் பதிலாகவோ, அல்லது இரண்டாவது வேளை முட்டையாகவோ) குழந்தைக்கு இரவிலும் முட்டையை நெருப்பில் வாட்டிய ரொட்டியுடன் கலந்து எந்த வகையிலாவது கொடுக்கலாம்.

சாதாரண பிஸ்கோத்துகளை, அவைகளின் மேல் வெண்ணெய் போன்ற ஏதாவதொன்றைத் தடவியோ, அல்லது தடவாமலோ கொடுக்கலாம்; அல்லது ஒரு கிண்ணம் பாலில் இவைகளைப் போட்டும் கொடுக்கலாம்.

உருளைக் கிழங்கும், இரவில் கொடுக்கக்கூடிய வயிற்றை நிரப்

Koviloor Digital Library

பும் உணவுதாளுகையால், அதனையும் குழந்தைக்கு விருப்பமிருந்தால் கொடுக்கலாம். மாக்கரோனி (Macaroni), ஸ்பிகட்டி (Spaghetti) முதலியவற்றையும் எப்பொழுதாவது ஒரு முறை பயன்படுத்தலாம்.

முதலில் வயிற்றை நிரப்பும் உணவைக் கொடுத்துப் பின்னர், பழவகையைக் கொடுப்பதற்குப் பதில், சில வேளைகளில் சமைத்த கீரை வகைகள் அல்லது மஞ்சள் காய்கறி வகைகள், அல்லது பழங்களின் இன்கலவை (Fruit Salad) வகைகளை முதலில் கொடுத்து, இவைகளுக்குப் பிறகு பால் கலந்து செய்யப்பட்ட பிட்டு வகைகளில் (Milk-Pudding) ஒன்றைக் கொடுக்கலாம். எடுத்துக் காட்டாக முட்டையும் பாலும் கலந்து 'கஸ்டர்டு' (Custard) வேக வைத்தோ, அல்லது வாட்டியோ தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்; அல்லது அரிசி, மரவள்ளிக்கிழங்கு, ரொட்டி முதலியவற்ருல் தயாரிக்கப்பட்ட பிட்டும் கொடுக்கலாம்; அல்லது, பெரிய குழந்தையாக இருந்தால், 'ஐஸ் க்ரீம்' எப்பொழுதாவது ஒரு வேளை கொடுக்கலாம்.

வாழைப்பழம் (ஏற்றன் வாழை-Banana) நிரப்பும் தன்மை கொண்ட ஒரு சிறந்த இனிப்பு உணவாகையால், அதனை இரவிலும் பயன்படுத்தலாம். காலை உணவின்போதும், தானிய வகைக்குப் பதில் பயன்படுத்தலாம.

'ஜன்கெட்' (Junket) அல்லது "ஜெலட்டின்" (Gelatin) போன்ற இனிப்பு உணவு வகைகளையும், கூடுமானவரையில் பழத்துடன் கலந்து சில வேளைகளில் கொடுக்கலாம். ஆனல் இவைகளில் பசியைத் திருப்தி செய்யக்கூடிய அளவுக்குப் போதுமான காலரிச் சத்து கிடையாது.

சில குழந்தைகளுக்கு அதிக மாச்சத்து (Starch) தேவைப்படுவதில்லை. இத்தகைய குழந்தைகளுக்குப் பால், ஆட்டிறைச்சி, காய்கறிகள் முதலியவற்றிலிருந்தே, சரியான முறையில் எடை அதிகரிக்கத் தேவையான அளவு காலரிகள் கிடைக்கின்றன. இந்த உணவு வகைகளிலிருந்தே, குழந்தைக்கு வைட்டமின் 'பி' 'காம்ப்ளெக்ஸ்' சத்தும் கிடைக்கின்றது. குழந்தை சாப்பாட்டில், தானியங்களைப்பற்றியும், மாச்சத்தைப்பற்றியும் தாய் எவ்விதக் கவலையும் கொள்ளவேண்டியதில்லை. குழந்தையின் உடல் நலம் வேறுவகையில் பாதிக்கப்படாமல் இருந்தால், குழந்தை சில வாரங்களுக்குத் தானிய வகைகளையும், மாச்சத்தையும் பெருமல் இருந்தால் கூட எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படாது.

சில பெற்றோர் தங்களுடனேயே குழந்தையும் இரவு உணவை முன்னதாகவே முடித்துவிடவேண்டும் என்று கருதலாம். இதில் தவறில்லை. பெற்றோரைப்போலவே குழந்தைக்கும் ஆட்டிறைச்சி, உருளைக்கிழங்கு, காய்கறி முதலியன கொடுக்கலாம். ஆனல் அத்தகைய குழந்தைக்குப் பகல் உணவு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

குறைந்த பயனுள்ள உணவு வகைகளும், குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாத உணவு வகைகளும்

441. பிஸ்கோத்துகள், 'கேக்குகள்' (Cakes), வெண்ணெய் முதலியன கொண்ட பிஸ்கோத்து வகைகள் 'பேஸ்ட்ரி' (Pastries) முதலியன: இவைகளில், மேன்மை செய்யப்பட்ட சர்க்கரை, மாச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து முதலியன அதிகமாக இருப்பதால், இவைகளைப் பயன்படுத்துவது அவ்வளவு நல்லதல்ல. இவைகளில் காலரிச் சத்துக்கள் அதிகமாக இருப்பதால், இவைகள் குழந்தையின் பசியை விரைவில் திருப்தி செய்த போதிலும், இவைகளிலிருந்து குழந்தைக்கு, உப்புக்கள், வைட்டமின்கள், புரதச் சத்து, நாரியப் பொருள் ஆகிய ஒரு வகை உணவுச் சத்துமே கிடைப்பதில்லை. ஆகையால் இவைகள் 'பயன்படாத' உணவுகள் (Deprived food) என்றே சொல்லலாம். இந்த உணவு வகைகள் குழந்தையின் பசியைத் திருப்தி செய்வது போல் ஏமாற்றி, உண்மையிலேயே சிறந்த உணவுகளை உட்கொள்ள முடியாதபடி, அவற்றின் பசியையும் கெடுக்கின்றன.

இதற்காக, ஒரு பிறந்த தின விழாக் கொண்டாட்டத்தின் போது கூட, குழந்தைக்குக் கேக்குகள் கொடுக்கக்கூடாது என்று பொருளல்ல. ஆனால், எப்பொழுதும் இத்தகைய உணவு வகைகளைக் கொடுப்பதால், குழந்தையின் ஊட்டம் குறைகிறது என்பது மட்டும் திண்ணம். ஆகையால், உண்மையிலேயே தேவையில்லாத போது, இவைகளை வீட்டில் குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

இனிப்புப் பொருள்களும், முட்டையும், பாலும், பழங்களும் கலந்த பூரி, கஸ்டர்டு போன்ற உணவு வகைகள், குழந்தைக்குக் கொடுப்பதில் வேறு சில ஆபத்துக்களும் இருக்கின்றன. இவைகள் குளிர்ச்சிப் பெட்டிகளில் (Refrigerator) வைத்து பாதுகாக்கப் படாவிடில், இவைகளில் நோய் தரும் கிருமிகள் தொற்றி, எளிதிலும் விரைவிலும் எண்ணிக்கையில் அதிகரிக்கின்றன. அதனால், இவைகளை உட்கொள்ளுபவர்களுக்கு, விஷத்தை உட்கொண்ட விளைவுகளைப்போல் (Food poisoning), அதிக வாந்தி, பேதி முதலியன ஏற்படலாம்.

442. அதிக இனிப்புக் கலந்த உணவுகள்: குழந்தையின் சாப்பாட்டில் இவைகளும் விரும்பப்படாதவை. இவைகள் பசியை விரைவில் திருப்தி செய்யும்; ஆனால் வேறு சிறந்த உணவுகளைப் பிறகு கொடுக்க முடியாமல், குழந்தையின் பசியைக் கெடுக்கும்; மேலும், குழந்தையின் பற்கள் அழுகவும் காரணமாக இருக்கும். ஆகையால், குழந்தை பழங்கள், தானியங்கள் முதலியவற்றைச் சர்க்கரையில்லாமல் உண்ண விரும்பினால், அதனைத் தொந்தரவு செய்து சர்க்கரை கொடுக்கவேண்டிய அவசியமே இல்லை. சில குழந்தைகள் சர்க்கரை, தேன் அல்லது வெல்லப்பாகு முதலிய

Koviloor Digital Library

வற்றை விரும்பினால், இவைகளை உணவின் மேல் சிறிதளவு தடவலாம். அதிகச் சர்க்கரையைக் கொண்ட ஜெல்லிகள், இன்பழ ஊறல்கள் (Jam) டப்பாக்களில் கிடைக்கும் பழவகைகள் முதலியவற்றைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்தக் கூடாது. ரொட்டி, வெண்ணெயுடன், இன்பழ ஊறலையும் குழந்தை விரும்பினால், அதனைச் சுவைக்காக மட்டும் சிறிதளவுதான் பயன்படுத்தவேண்டும். அப்படி டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட பழங்களைக் கொடுப்பதாக இருந்தால், அவைகளின் மேலுள்ள சர்க்கரைப் பாகைக் கீழே ஊற்றிவிடவேண்டும். கொடி முந்திரி, பேரிச்சம்பழம், ப்ரூன் பழங்கள், அத்திப்பழம் முதலியன பற்களில் நீண்ட காலம் ஒட்டிக் கொள்ளுவதால் அவைகளையும் குழந்தைக்கு அடிக்கடி கொடுப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல.

443. பெப்பர்மிண்ட், மிட்டாய் வகைகள், சோடா, முதலியன: இவைகளும் இனிப்பு நிறைந்த பயன்படாத உணவுகள்; இவைகளை இடைவேளைகளில் குழந்தை அடிக்கடி தின்றால் குழந்தையின் பற்களும், பசியும் கெட்டுவிடும். குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களைப் போலவே, இவைகளைக் குழந்தை உண்ண விரும்பினால், 2 வயதளவுள்ள குழந்தைக்கு எப்பொழுதாவது ஒரு வேளை, உணவிற்குப் பின்னர், சிறிதளவு ஐஸ்-கிரீமோ, அல்லது மிட்டாயோ கொடுக்கலாம். ஆனால், கூடுமான வரையில் இடைவேளைகளில் இனிப்புத் தின்பண்டங்களையும், ஒவ்வொரு வேளை உணவிற்குப் பின்னரும், தவறாமல், மிட்டாய் வகைகளையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. கற்கண்டு போன்ற மிட்டாய் வகைகள், வாயை அதிக நேரத்திற்கு இனிப்பாகவே இருக்கச் செய்யுமாகையால் இவைகளால் பற்கள் அழுகி அவைகளில் சொத்தையும் ஏற்படக்கூடும்.

சோடா, மிட்டாய் முதலியனவற்றை வாங்காமல் இருப்பதன் மூலம், குழந்தைகளுக்கு அவைகளைத் தின்னும் பழக்கம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க முடியும். ஆனால் பள்ளிக்குச் செல்லும் வயதில், குழந்தைகள் இவற்றைப்பற்றியெல்லாம் அறிந்து கொண்டு, அவைகளை வாங்கித் தின்ன விரும்பினால், பெற்றோர், குழந்தை அவைகளை அடிக்கடி வாங்காமல் கண்டிக்க வேண்டும்.

444. இனிப்புத் தின்பண்டங்களைக் குழந்தை கெஞ்சிக் கேட்டு விரும்புவதற்குப் பெற்றோர்கள்தான் காரணமாக இருக்கின்றனர்: குழந்தைகள் இனிப்புத் தின்பண்டங்களை விரும்புவதற்குக் குழந்தையின்பசி நிறைந்த வளரும் உடல், இனிப்புப் பண்டங்களில் உள்ள அதிகக் காலரிகளை உணர்ந்து கொள்ளுவதும் ஒரு காரணமாகும். சில குழந்தைகள், இயற்கையாகவே எல்லாவகை இனிப்பு உணவுகளையும் வெறுக்கின்றன. தாங்களே உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும்படி அனுமதிக்கப்படும் குழந்தைகள், நாளடைவில் இனிப்புப் பண்டங்களையே அதிகமா

Koviloor Digital Library

விரும்புவதாக, டாக்டர் க்ளேரா டேவிஸ் என்பவரின் ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து தெளிவாகிறது.

தங்களையறியாமலேயே பெற்றோர், குழந்தைகளுக்கு இனிப்புப் பண்டங்களின் மேல் அதிக இச்சையை ஏற்படுத்தி விடுகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாகக் குழந்தை காய்கறி, கீரை, சோறு முதலியவற்றை உண்பதற்காகத் தாய், இவைகளை ஒழுங்காகத் தின்றால், ஐஸ்க்ரீமோ, அல்லது இனிப்புப் பண்டங்களோ, பிறகு வாங்கித் தருவதாகச் சொல்லி அவைகளின் மேல் குழந்தைக்கு ஆர்வத்தை உண்டாக்குகின்றனர். மேலும், இதனால் தாயின் எண்ணத்திற்கு முற்றிலும் மாறாகக் குழந்தை கீரை, சோறு முதலியவற்றை அதிகமாக வெறுக்கத் துவங்கி, ஐஸ்க்ரீம், மிட்டாய் முதலியனவற்றில் அதிக விருப்பம் கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றது. ஆகையால், ஒரு உணவைக் குழந்தை தின்று முடிக்கும் வரையில், மற்றொரு உணவை அதற்குக் கொடுக்காமல் இருக்கக் கூடாது. இனிப்புப் பண்டங்களைப்போலவே சாதாரண உணவுகளும் நல்ல உணவுகள் தான் என்ற எண்ணம் குழந்தைக்கு ஏற்படும் வகையில், ஐஸ்க்ரீமைத் தின்று முடித்தால் தான் கீரை கொடுக்க முடியும் என்று மாற்றிக் கூட குழந்தையிடம் சொல்லலாம். என்றைக்கேனும் ஒரு நாள், குழந்தை இனிப்பு உணவைச் சாப்பாட்டிற்கு முன்னர் உண்ண விரும்பினால், அப்படி அதை முதலில் கொடுப்பதிலும் தவறில்லை.

446. முழுக் கோதுமை, 'ஓட்' முதலியவற்றைவிட அரிசி, சோளம் மேன்மைப் படுத்தப்பட்ட கோதுமை ஆகியவைகளில் உணவுச் சத்து குறைவாக இருக்கும்: முழுக் கோதுமை, 'ஓட்', 'ரை' முதலியவற்றை விடச் சோளம், அரிசி இவைகளில் வைட்டமின்களும், புரதச் சத்தும் குறைவாக இருக்கும். எந்த ஒரு தானியமும், சுத்தம் செய்யப்பட்டு மேன்மைப்படுத்தப்படும்போது அதிலுள்ள வைட்டமின் சத்து, கனிப் பொருள்கள், நாரியற் பொருள்கள் முதலியன அகற்றப்பட்டு விடுகின்றன. ஆகையால் இத்தகைய உணவுகளை அடிக்கடி கொடுக்கக் கூடாது. உருளைக்கிழங்குக்குப் பதில் அரிசிப் பிட்டுச் செய்தால், கைக்குத்தல் பழுப்பரிசியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். முழுக்கோதுமை ரொட்டியிலுள்ள அதே அளவு வைட்டமின் 'பி' சத்து வெள்ளை ரொட்டியில் இருக்காது.

இனிப்பு உணவுகள், மாச்சத்துள்ள உணவுகள், ஆகியவைகளின் குறைபாடுகளைப் பற்றி மிகவும் அதிகமாக இங்கே சொல்லப்படுவதாகத் தாய்மார்கள் நினைக்கலாம். இதற்காக, வெள்ளை ரொட்டியே உண்ணக் கூடாது என்றோ, அல்லது எந்த உணவுச்சாலைக்குள் செல்லும் பொழுதும் பச்சை காய்கறிகளையும், அல்லது மேன்மைப்படுத்தப்படாத உணவுகளையுமே, அவசியமாக உண்ண வேண்டும் என்றோ பொருளல்ல. அநேக குழந்தைகளுக்குக் கீழ்க்கண்ட விதமாகச் சர்க்கரை, மாச்சத்து முதலியன கிடைக்

Koviloor Digital Library

கின்றன; காலை உணவு—ச மக்கப்பட்ட (சர்க்கரையும் கலந்த) தானிய வகைகளில் ஒன்றும், ஒரு துண்டு இன்பழ ஊறல் வைக்கப் பட்ட வெள்ளை ரொட்டியும்; பகல் உணவு—'மக்கரோனி,' வெள்ளை ரொட்டி, இன்பழ ஊறல் (Jam), பிற்பகல் - சோடாவும், ஐஸ்க்ரீமும். இரவு உணவு—தானியத்திலிருந்து செய்யப்பட்ட சிறு தகடு போன்ற துண்டுகள் (Corn flakes), கேக்கு (Cake), பிட்டு முதலியன. இத்தகைய உணவுகளுடன் குழந்தைக்குக் காய்கறி, பழம், இறைச்சி, பால் முதலியன கொடுக்கப்பட்டால் கூட, இவைகளில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் பயன்படாத உணவு வகைகள்தாம்.

446. காஃபியும், டீயும்: இவைகளில் 'காஃபின்' (Caffeine) என்று சொல்லப்படும் பொருள் இருப்பதாலும், இவைகளைக் கொடுப்பதால் குழந்தைக்குப் பாலின் அளவு குறைந்து விடுவ தாலும், காஃபியும், டீயும் சிறந்த பானங்கள் அல்ல. ஆகையால், மணத்திற்காக, இவைகளைச் சிறிதளவு பயன்படுத்தலாமே யொழிய, இவைகளைக் குழந்தைக்குப் பானங்களாக ஆரம்பிக்கா மல் இருப்பது நல்லது.

உறைந்த உணவுகள் (Frozen foods)

447. உறைந்த உணவுகள்: சரியாகப் பயன்படுத்தினால் இவை களையும் புது உணவுகள், டப்பி உணவுகள் போலவே குழந்தை களுக்கு உபயோகிக்கலாம். உணவு உறைய வைக்கப்படும்போது, சமைக்கும் பொழுது முறிவதைப் போலவே, முறிக்கப்படுகிறது. அப்பொழுது, அது மக்களாலும், நோய்க்கிருமிகளாலும், எளிதில் ஜீரணிக்க முடியும் நிலைமையை அடைகிறது. அதாவது, சமைக்கப் பட்ட உணவும், உறைய வைத்த உணவும், சாதாரண சமைக்கப் படாத உணவுகளை விட விரைவில் கெட்டுப் போய்விடுகின்றன. ஏனெனில், இவைகளில் நோய்க்கிருமிகளால் எளிதில் வாழவும், அதிகரிக்கவும் முடிகிறது.

குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைக்கப்படாவிட்டால், பால், பாலில் செய்த உணவுகள், காய்கறிகள், கோழிக்கறி முதலியன எளிதில் கெட்டு விடுகின்றன.

சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கிடையில் உணவு கொடுத்தல்

448. சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கிடையில் பருந்தறிவை பயன் படுத்த வேண்டும்: அநேக குழந்தைகளுக்கு, உணவு வேளை களுக்கு இடையில் சிறு தீனி தேவைப்படுகிறது. சரியான தீனி உணவை, நியாயமான வேளையில், சரியான முறையில் கொடுப்ப தால் குழந்தையின் சாப்பாட்டிற்கு எவ்வித இடையூறும் ஏற்படாது.

Koviloor Digital Library

பழரசம், பழம், காய்கறிகளின் ரசம் முதலியன எளிதிலும், விரைவிலும் ஜீரணிக்கப்படுவதுடன், அவ்வளவாக பற்கள் சொத்தை அடைவதற்குக் காரணமாகவும் இருப்பதில்லை. பால், வயிற்றிலேயே அதிக நேரம் தங்குவதால், அடுத்த வேளை உணவிற்கு நல்ல பசி இல்லாமல் அது செய்து விடுகிறது. ஆனால், சிற்சில சமயங்களில், ஒரு வேளை உணவில் அதிகமாகப் புசிக்க முடியாத குழந்தை, அடுத்த வேளை உணவிற்கு முன்னர், பசியால் களைப்புற்றால், அத்தகைய குழந்தைக்கு இடைவேளையில் பால் கொடுப்பதால், நல்ல பயன் பெறலாம். பால் மெதுவாக ஜீரணிக்கப்படுவதால், இத்தகைய குழந்தைக்கு அடுத்த வேளை உணவு வரையிலும் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை; பசியும் அடுத்த வேளை உணவின்போது நன்றாக எடுக்கும்.

கேக்குகள், பிஸ்கோத்துகள், இனிப்புக் கலந்த பணியார வகைகள் (Pastry) ஆகியவைகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதால் 3 தீமைகள் ஏற்படுகின்றன: (1) இவைகளில் காலரிகள் மிகுந்திருக்கும்; (2) மற்ற உணவுச் சத்துக்கள் மிகக் குறைவாக இருக்கும்; (3) இவைகள் பற்களுக்குக் கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடியவை. ரொட்டி, பிஸ்கோத்து முதலியனகூட நீண்ட நேரத்திற்குப் பற்களில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கக் கூடுமாகையால், அவைகள் உணவுக்கிடைவேளைகளில் கொடுக்கக்கூடிய சிறந்த உணவுகள் அல்ல.

அநேக குழந்தைகளுக்கு, இரண்டு வேளை உணவுக்கு இடையில் உள்ள நேரத்தில், சரிபாதி நேரம் ஆன பிறகு தீனி பண்டங்கள் கொடுக்கலாம்; அல்லது அடுத்த வேளை உணவுக்கு 1½ மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல், முன்னதாகவாவது தீனியைக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த முறைக்கும் விதிவிலக்கான குழந்தைகள் இருக்கின்றன. சில குழந்தைகள், காலையில் காலை உணவுக்குப் பின்னர், பழரசம் குடித்தும்கூட, பகல் உணவுக்கு முன்னால் அதிகப் பசியும், சினமும் அடைந்து சாப்பிடவே மறுக்கலாம். சில குழந்தைகளுக்கு, உணவு உட்கொள்ள 20 நிமிடங்கள் மட்டும் தான் இருந்தபோதிலும், வெளியில் விளையாடிவிட்டு வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடன், ஒரு டம்ளர் ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளி பழரசம் கொடுப்பதால், அவர்களுடைய பசியும், உணவு உட்கொள்ள மன விருப்பமும் அதிகரிக்கின்றது.

ஆகையால், உணவு வேளைகளுக்கிடையில், எந்த உணவை, எந்த நேரத்தில் கொடுப்பது என்பது, ஒவ்வொரு தனிக் குழந்தையின் தன்மையையும் பொறுத்ததாகையால், பெற்றோர், அவரவர்கள் குழந்தைகள் விஷயத்தில், தங்கள் பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அநேக குழந்தைகள் சாப்பாட்டிற்கு இடையில் ஒரு தீனியும் உட்கொள்ளாமலேயே மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கின்றன; இதுவே, பற்களுக்கும் நல்லது.

சில குழந்தைகள் சாப்பாட்டு வேளையில் சரிவர உணவு உட்கொள்ளாமல், எப்பொழுதும் இடைவேளையில் தீனிக்காகக்

Koviloor Digital Library

செஞ்சுவதாகச் சில பெற்ருேர்கள் குறை கூறலாம். இது தாய் இடைவேளையில் தீனி கொடுக்கும் பழக்கத்திருல் ஏற்படுவதல்ல: இதற்கு முற்றிலும் மாருக, தாய் குழந்தையை வற்புறுத்தி சாப்பாட்டைக் கொடுப்பதாலும், மற்ற வேளைகளில் தீனி கொடுக்க மறுப்பதாலுமேதான் குழந்தைக்குத் தீனிமேல் நாட்டம் ஏற்படுகிறது. தாய் வற்புறுத்தி உணவு கொடுப்பதால், குழந் தைக்கு உணவு வேளைகளில் உணவு மேல் விருப்பமே ஏற்படாத தோடு, சில திங்கள்களுக்குப் பின்னர், சாப்பாட்டு அறையைக் காணும்போதே, குழந்தையின் வயிறு உணவின் மேல் வெறுப்புக் கொள்ளும் அளவுக்குக் குழந்தை மாறி விடுகிறது. ஆனல், சிறிதளவு உணவு மட்டும் உட்கொண்ட போதிலும், சாப்பாட்டு வேளை தாண்டிய பின்னர்தான் குழந்தையின் வயிறு அமைதி அடைகிறது. அப்படிக் குறைந்த உணவு உட்கொண்டதால், விரைவிலேயே பசி எடுப்பதால், குழந்தை மீண்டும் (இடை வேளையில்) உணவு கேட்கிறது. அப்பொழுது, இடைவேளையாக இருந்தபோதிலும், மறுக்காமல் உணவு கொடுப்பதும், பிறகு சாப்பாட்டு வேளையிலும், குழந்தை விரும்பி உண்ணும் வகையில், சாப்பாட்டை சுவை நிறைந்ததாகச் செய்வதும்தான், குழந்தை யின் இந்தப் பழக்கத்திற்குத் தகுந்த சிகிச்சை. தீனியை விடச் சாப்பாடு குழந்தைக்குக் குறைந்த கவர்ச்சியளிக்கக் கூடியதாக இருந்தால், உணவு தயாரிக்கும் முறையில் தவறு இருக்கிறது என்பதுதான் பொருள்.

சாப்பாடு (Meals)

449. உணவு வேளைகளில் தயாரித்துக் கொடுக்கக் கூடிய சில உணவு வகைகளின் குறிப்புகள் ?

காலை உணவு:

(1) பழம் அல்லது பழரசம்
(2) தானியம்
(3) முட்டை
(4) பால்

நண்பகல் உணவு: (அல்லது இராச்சாப்பாடு)

(1) இறைச்சி அல்லது மீன் அல்லது கோழிக்கறி (அல்லது இன்னெரு முட்டை)
(2) கீரை வகை அல்லது மஞ்சள் காய்கறி வகை (பச்சை யாகவோ அல்லது சமைக்கப்பட்டோ)
(3) உருளைக் கிழங்கு
(4) பழம்-சில வேளைகளில் பிட்டு (Pudding)
(5) பால்

இராச்சாப்பாடு: (அல்லது பகல் உணவு)

(1) வயிற்றை நிரப்பக் கூடிய உணவு வகைகளில் ஒன்று:

Koviloor Digital Library

எடுத்துக்காட்டாக, தானியம், அல்லது ரொட்டி, அல்லது ரொட்டித் துண்டுகள் (Sandwiches), அல்லது உருளைக் கிழங்கு, அல்லது ரசத்துடன் பிஸ்க்கோத்து, ரொட்டி, பார்லி, அரிசி முதலியன அல்லது முட்டை உணவும் ரொட்டியும், அல்லது பிட்டு முதலியன.

(2) காய்கறி அல்லது பழம்—பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்தோ கொடுக்கலாம்

(3) பால்

நாள்தோறும் வைட்டமின்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பழம் அல்லது தக்காளிப் பழரசம், தேவைப்பட்டால், இடை வேளைகளில் கொடுக்கலாம்.

முழுத் தானியத்தால் செய்யப்பட்ட ரொட்டி, சாப்பாட்டுடன், விருப்பமிருந்தால் கொடுக்கலாம்.

இளங் குழந்தைகளைச் சமாளித்தல்

விளையாட்டு

450. விளையாட்டும் ஒரு முக்கியமான தொழிலாகும் : குழந்தைகள், மரத்துண்டுகளால் வீடு கட்டியும், ஆகாய விமானம் விடுவது போல் பாவனை செய்தும், கயிற்றால் தாவிக்குதித்து ஆடியும், விளையாடுவதைக் காணும் பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் வேடிக்கைகளிலும், பொழுதுபோக்கிலும் ஈடுபட்டிருப்பதாகவே எண்ணுகின்றார்கள். இவ்விளையாட்டுகளைப் பாடம் படிப்பதைப் போலவும் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பதைப் போலவும், முக்கியமான செயல்களாகப் பெற்றோர் கருதுவதில்லை. விளையாடுதல் ஒரு வேடிக்கை என்றும், பள்ளிக்குச்செல்லுதல் தான் கடமையென்றும், தொழிலில் ஈடுபடுவதுதான் சிரமப்பட்டு வேலை செய்தல் என்றும், பெற்றோர் தங்கள் இளம் வயதில் கற்றுக் கொடுக்கப்படுவதுதான், இதற்குக் காரணமாகும்.

ஆனால், கிலுகிலுப்பையை ஒரு கையிலிருந்து மற்றொரு கைக்கு மாற்றும் போதும், படிக்கட்டில் கீழே இறங்கக் கற்றுக் கொள்ளும் போதும், தரையிலுள்ள ஒரு பிளவின் மேல் ஒரு கட்டையை வைத்து ரயில் வண்டிபோல் தள்ளும்போதும், குழந்தை உலகத்தைப்பற்றி மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறது என்று நாம் உணர வேண்டும். ஒரு பள்ளி மாணவன் உருவக்கணக்கு (Geometry) கற்றுக் கொள்ளுவதைப்போலவே, குழந்தையும் உபயோகமான தொழிலைப் பின்னர் செய்யத் தன்னைப் பழக்கிக்

Koviloor Digital Library

கொள்ளுவதுதான் குழந்தையின் மேற்சொல்லிய செய்கைகளாகும். எளிதாக இல்லாமல், கடினமாக இருப்பதாலேயே, குழந்தை விளையாட்டை மிகவும் விரும்புகிறது. ஒவ்வொரு நாளின், ஒவ்வொரு மணியிலும், குழந்தை பெரிய பிள்ளைகளைப் போலவே அதிகக் கடினமான செயல்களைச் செய்ய முயலுகிறது.

ஒரு வயதளவில், குழந்தை மரத்துண்டுகளை வைத்துக் கொண்டு விளையாடுவதில் சலிப்புற்றுத் தட்டுகளையும், சட்டிகளையும் வைத்துக் கொண்டு விளையாட விரும்புகின்றது. இதற்கு, தன்னுடைய தாய் கட்டைகளுடன் விளையாடாமல், சட்டிகளுடனும், தட்டுகளுடனும் வேலை செய்வதைக் குழந்தை உணர ஆரம்பித்து விட்டதே காரணமாகும். இதே காரணத்திற்காகத் தான் குழந்தைகள், சிகரெட்டுகளுடன் விளையாடவும் விரும்புகின்றன.

451. **சாதாரண விளையாட்டு சாமான்களே குழந்தைக்குச் சிறந்தவை:** சாதாரண விளையாட்டுச் சாமான்களையே குழந்தைகள் விரும்புகின்றன; அதனால் அவைகளுடனேயே நீண்ட நேரம் விளையாடுகின்றன. குழந்தைகளும் சாதாரணமாக இருப்பது இதற்குக் காரணமல்ல—ஆனால் குழந்தைகளுக்கு அதிகக் கற்பனை ஆற்றல் இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகும். எடுத்துக்காட்டாக, இருவகை விளையாட்டு புகைவண்டிகளை எடுத்துக்கொள்ளுவோம். இவைகளில் ஒருவகை, உண்மை ரயிலைப் போலவே தகரத்தால் செய்யப்பட்டுச் சாயம் தீட்டப்பட்டு, ஒரு தண்டவாளத்தின் மேல் விடக்கூடியதாகவும், மற்றொன்று சாதாரண தட்டையான மரக்கட்டைகளால் செய்யப்பட்டு, ஒன்றோடொன்று பிணைக்கக் கூடியதுமாகவும் இருக்கின்றன என்றால், இவைகளில் முதலில் சொல்லப்பட்டதை ஒவ்வொரு வண்டியாகத் தரையில் தள்ளுவதைத் தவிர, குழந்தையால் வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியாது. இவைகளைத் தண்டவாளத்தின் மேல் வைத்து ஓடவிடுவதும், ஒன்றோடொன்று இணைப்பதும் மிகவும் கடினம். இவைகளின் மேல் வேறு சாமான்களையும், அவைகளின் மேல்தகடு உடைந்து விட்டாலொழிய, வைத்து விளையாட முடியாது. ஆகையால், சற்று நேரத்திற்குப் பிறகு, இந்த ரயில் வண்டி குழந்தைக்குச் சலிப்பைக் கொடுக்கிறது. மரத்தால் செய்யப்பட்டு, ஒன்றோடொன்று பிணைக்கக் கூடிய பெட்டிகளைக் கொண்ட புகைவண்டியைக் கண்டு, மிகவும் நீளமாக இருப்பதால், குழந்தை மகிழ்ச்சி அடைகிறது. இந்த மரப்பெட்டிகளை ஒன்றன்மேல் ஒன்று அடுக்கி, சரக்குகளை ஏற்றும் வண்டியென அழைத்துச் சரக்குகளை ஒவ்வொன்றாக, ஒவ்வொரு இடத்தில் இறக்குவதில் குழந்தை மகிழ்ச்சி அடைகிறது. இரண்டு வண்டிகள் அல்லது பெட்டிகளை மட்டும் இணைத்துச் சாமான்களை இழுத்துச் செல்லும் 'டிரக்' வண்டியெனக் குழந்தை கற்பனை செய்து கொள்ளுகிறது. இந்த விளையாட்டில் அலுப்படையும்போது, இந்த மரத்துண்டு

Koviloor Digital Library

களைத் தண்ணீரில் விட்டுப் படகுகளாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு குழந்தை விளையாடுகிறது. இதுபோலக் குழந்தை, எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் விளையாடுகிறது.

சில சமயங்களில், பொருள் வசதி இல்லாத பெற்றோர், தங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு பளபளப்பான சின்ன மோட்டார்கார் ஒன்று, வீட்டிற்குள்ளேயே ஓட்ட முடிவதுபோல, வாங்கித்தர முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படலாம். ஆனால் அவர்கள், ஒரு சாதாரண, சாமானை வைக்கக்கூடிய அட்டைப்பெட்டி ஒன்றையே குழந்தைக்குக் கொடுத்து, அதைக் குழந்தை எத்தனை வகையில் விளையாட முடியும் என்று பார்க்குமிடத்தில், குழந்தை அந்த அட்டைப் பெட்டியையே, முதலில் படுக்கையாகவும், பிறகு வீடாகவும், சாமான் எடுத்துக்கொண்டு போகும் 'லாரி' போன்ற வண்டியாகவும், ஒரு தொட்டியாகவும், கோட்டையாகவும், ஒரு பொம்மை வீடாகவும், ஒரு கார் விடும் அறையாகவும் மாற்றி மாற்றிக் கற்பனை செய்து விளையாடும். இதற்காகக் குழந்தைக்கு எப்பொழுதுமே அருமையான ஒரு நல்ல விளையாட்டுச் சாமானை வாங்கிக் கொடுக்கவேண்டிய அவசியமில்லை என்று பொருளல்ல. மூன்று சக்கரங்கள் கொண்ட சைக்கிளையோ, அல்லது வேகமாகச் செல்லும் வண்டியையோ, குழந்தை மிகவும் விரும்பிக் கேட்கும் காலமும் வருமாதலால், அந்தச் சமயத்தில், குழந்தைக்கு, முடிந்தால் தாய் இவைகளை வாங்கித் தரலாம். ஆகையால், முதலில் சாதாரண விளையாட்டுச் சாமான்களே போதுமானவை. பிறகு, பொருள் வசதி ஏற்படும்போது, குழந்தைக்கு உண்மையிலேயே விருப்பமான நூதனமான சாமான்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வாங்கித்தரலாம்.

தன் கைகளைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரே, குழந்தை தன் தொட்டிலில், ஒரு நூலில் கட்டி தொங்கவிடப் பட்ட, பளிச்சென வர்ணம் தீட்டப்பட்ட பொருள்களையும், அவைகள் காற்றில் அசைவதையும் காண மிகவும் விரும்பு கின்றது. 6 திங்கள்களுக்குப் பின்னர், குழந்தை, விளையாட்டுச் சாமான்களைக் கையில் எடுத்துக் கொள்ளவும், அவைகளை ஆட்ட வும், மென்று தின்னவும் விரும்புகின்றது. பிளாஸ்டிக் பொம்மை களிலுள்ள சாயம் போகாதாகையாலும், இவை சிறு துண்டு களாக உடையாதாகையாலும், இவைகளினால் குழந்தைக்கு யாதொரு தீங்கும் ஏற்படாது.

1 அல்லது $1\frac{1}{2}$ வயதளவில், குழந்தை ஒரு சாமானை மற்றொன் றிற்குள் போடுவதிலும், அவைகளைத் தள்ளுவதிலும், இழுத்துக் கொண்டு செல்லுவதிலும் ஆர்வம் கொள்ளலாம். 4 சக்கரங்கள் கொண்ட மரக்கட்டை குழந்தைக்கு மிகவும் பிடித்தமான தொன்று. இழுத்துச் செல்லும் ஆற்றலுக்கு முன்னால், தள்ளிக் கொண்டு செல்லும் ஆற்றல்தான் குழந்தைக்கு முதலில் ஏற்படு கிறது. இதனால்தான், ஒரு தடியால் தள்ளக்கூடிய மணியடிக்கும்

Koviloor Digital Library

சக்கரம் குழந்தைகளால் மிகவும் விரும்பப்படுகிறது. சக்கரங்கள் அமைத்த மரக்கட்டை கிடைக்காவிடில், ஒரு சாதாரணப்பெட்டியில் நூல்கட்டி, குழந்தையிடம் கொடுத்துவிடலாம். உள்ளே ஒன்றும் இல்லாத மரக்கட்டைகள் குழந்தைக்குச் சட்டி, தட்டம், வடிகட்டி, கரண்டிகள் போன்று அவ்வளவாக விருப்பம் இருக்காது.

மிருதுவான பொம்மைகளும், கம்பளி நூலால் செய்யப்பட்ட மிருகங்களின் பொம்மைகளும் அநேக குழந்தைகளுக்கு முதலில் சில ஆண்டுகளுக்கு மிகவும் விருப்பமாக இருக்கும். மற்றவர்களுக்கு இவைகளில் விருப்பமிருப்பதில்லை.

இரண்டு வயதளவில் குழந்தைக்கு மற்றவர்கள் செய்வதைப் போலவே தானும் எதையும் செய்ய அதிக விருப்பம் ஏற்படுகிறது. முதலில் தங்கள் பெற்றோர்கள் செய்வதைப்போலவே, வீட்டைப் பெருக்கவும், உணவுப் பாத்திரங்களைக் கழுவவும், முகத்தை க்ஷவரம் செய்து கொள்ளவும் குழந்தை விரும்புகிறது. இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, குழந்தையின் கற்பனை, எதையும் புதிதாகத் தோற்றுவித்துப் பார்ப்பதில் ஈடுபடுகிறது. இந்த வயதில்தான், குழந்தை, பொம்மைகள், பொம்மைகளுக்குத் தேவையான மரச் சாமான்கள், மோட்டார்கார்கள், மரக்கட்டைகள், முதலியவற்றுடன் விளையாடுகிறது; மரக்கட்டைகளை ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக அடுக்கி அவைகளை உலகத்திலேயே உயரமான கட்டிடமாக எண்ணிக் கொள்ளுகிறது. மரக்கட்டைகளைப் பக்கவாட்டில் அடுக்கி, அவைகளைப் புகைவண்டி என குழந்தை கற்பனை செய்து கொள்ளுகிறது. அவைகளையே, குழந்தை தரையில் ஒரு வீடு போலவும், படகுபோலவும் அடுக்கி விளையாடலாம். 6 அல்லது 8 வயது வரையிலும், குழந்தைக்கு ஒரு பெரிய பை நிறையப் பல உருவங்களில் அநேக மரக்கட்டைத் துண்டுகளைக் கொடுத்தால், அவைகளையே விலையுயர்ந்த 10 விளையாட்டுச் சாமான்களுக்குச் சமமாகக் குழந்தை பாவிக்கும்.

452. குழந்தைகளை அவரவர் வயதுக்குத் தகுந்தவாறு விளையாட விடவேண்டும்: ஒரு பெரிய குழந்தை ஒரு சிறிய குழந்தையுடன் விளையாடும்பொழுது அந்த விளையாட்டைச் சிக்கல் நிறைந்ததாகச் செய்துவிடுகிறது. தனது சிறிய பெண்ணுக்குச் சட்டைகளுடன் ஒரு பொம்மையை வாங்கும் தாய், பொம்மைக்கு முதலில் உள் துணிகளை அணிவித்துப் பிறகுதான் மேலே அணிய வேண்டிய துணிகளை அணிவிப்பாள். ஆனால் குழந்தையோ, அந்த பொம்மைக்கு முதலில். மேலே போட வேண்டிய சட்டையை அணிவிக்கலாம். இன்னொரு தாய் தனது சிறிய நோயாளி மகனுக்கு, ஒரு பெட்டி நிறைய வர்ண எழுதுகோல்கள், வர்ணம் இட்ட, கோடிட்ட பொம்மைகள் கொண்ட புத்தகம் ஒன்றும் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அந்தப் பையனோ, பொம்மையில் ஆகாயம் எது என்றும், புல்வெளி எது என்றும் பாராமல்,

Koviloor Digital Library

கோடுகளையும் கவனிக்காமல், புத்தகத்தின் குறுக்கே ஒரு ஆரஞ்சு வர்ணப் பென்சிலால் கிறுக்கலாம். அப்பொழுது, அது தவறு என்றும், வர்ணத்தை எப்படித் தீட்டவேண்டுமென்றும் குழந்தைக்குப் பெற்றோரால் காண்பிக்காமல் இருக்கமுடியாது. ஒரு தந்தை, கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகைக்குத் தனது 3 வயது குழந்தைக்கு, ஒரு புகைவண்டியை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். அதனைக் குழந்தை விளையாட ஆரம்பிக்கும் வரையில், பொறுத்துக்கொண்டு இருக்க விருப்பமில்லாத தந்தை, புகைவண்டிப் பெட்டிகளை ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைத்துத் தண்டவாளத்தின்மேல் ஓடவிடலாம். ஆனால் குழந்தையோ, அப்பெட்டிகளில் ஒன்றைமட்டும் எடுத்து, அறையின் குறுக்கே அதனைத் தள்ளி, சுவற்றின் மேல் மோதச் செய்யலாம். அப்பொழுது தந்தை, குழந்தை செய்வது தப்பு என்றும், வண்டியைத் தண்டவாளத்தின் மேல் விடவேண்டும் என்றும் காண்பிப்பார். ஆனால் மீண்டும் குழந்தை, புகைவண்டியைத் தண்டவாளத்தின் மேல் தள்ள முயலும்போது, வண்டி வளைவில் வந்து கீழே விழுந்துவிடும். பிறகு, தந்தை, வண்டியைக் கையால் தள்ளக்கூடாதென்றும், அதிலுள்ள விசையை முடுக்கினால், அதிலுள்ள இயந்திரமே மற்ற வண்டிகளை இழுத்துக்கொண்டு செல்லும் என்றும் விளக்குவார். ஆனால் அந்தக் குழந்தைக்கு, விசையை முடுக்க வலிமையோ, அல்லது வண்டியைத் தண்டவாளத்தின் மேல் விடத்தக்க ஆற்றலோ இருப்பதில்லை. மேலும், உண்மை நிகழ்ச்சிகளைப்பற்றி குழந்தைக்குக் கவலை இருப்பதில்லை. 15 நிமிடங்களுக்குமேல் பொறுமையில்லாமல் தன் தந்தை நடந்துகொண்ட பிறகு, குழந்தை, தகரத்தால் செய்யப்பட்ட புகைவண்டியையே வெறுக்கிறது; மேலும், தந்தை எதிர்பார்க்குமளவுக்குத் தன்னால் நடந்துகொள்ள முடியவில்லையே என்ற வருத்தமும் கொள்ளுகிறது. ஆகையால் தான் மகிழ்ச்சி அடையக்கூடிய செயல் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்ய, குழந்தை வேறிடத்திற்குச் சென்றுவிடுகிறது.

ஒரு குழந்தை, பொம்மைகளுக்குச் சரியான முறையில் உடை அணிவிப்பதிலும், பொம்மைகளுக்குக் கவனத்துடன் வர்ணம் தீட்டுவதிலும், புகைவண்டியை உண்மைப் புகைவண்டியைப் போல் கருதி விளையாடுவதிலும், தனது வளர்ச்சியின், வெவ்வேறு நிலைகளில், அக்கறை கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றது. ஆகையால், எந்த ஒரு செய்கையையும் செய்ய குழந்தையை அவசரப்படுத்துவதில் பயனில்லை. அப்படிச் செய்ய முயலும்போது நாம் குழந்தையை எதற்கும் தகுதியற்றதாகக் கருதும்படிச் செய்கிறோம். இதனால் நன்மையைவிடத் தீமையே அதிகம் ஏற்படுகிறது. பெற்றோரும், குழந்தையின் வயதிற்கும், அறிவு மட்டத்திற்கும் தகுந்தவாறு விளையாடினால், குழந்தையும் பெற்றோருடன் விளையாட மிகவும் விரும்புகின்றது. ஆகையால், எப்படி விளையாடுவது என்று குழந்தை, பெற்றோருக்குக் காண்பிக்கட்டும். மிகவும் சிக்கல்கள்

Koviloor Digital Library

நிறைந்த ஒரு பொம்மை, குழந்தைக்கென வாங்கப்பட்டிருந்தால், அதை முதலில் குழந்தை தவருகப் பயன்படுத்தினாலும் பொருட்படுத்தக்கூடாது. அல்லது, குழந்தை பெரியவனாக வளரும் வரையில் அந்தப் பொம்மையைக் குழந்தைக்குக் காட்டாமல்மறைத்து வைத்திருப்பது நல்லது.

453. தாராள மனப்பான்மையைக் குழந்தைக்குக் கட்டாயப் படுத்தி உண்டாக்க முடியாது: 1½, 2, 2½ வயதுளவுள்ள குழந்தைகள் ஒன்ருக விளையாடும்பொழுது, ஒன்றின் கையிலுள்ள பொருளை மற்ருெரு குழந்தை பறித்துக் கொள்ளக்கூடும். சிறிய குழந்தை, தன் கையிலுள்ள பொருளைக் கொடுக்க விரும்பாமல், அதைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுவதோடு, தன்னிடம் பொருளைப் பிடுங்கும் குழந்தையை வலுவாக அடித்தும் விடலாம். அல்லது, அச்சத்தினால் பொருளை உடனே கொடுத்தும் விடலாம். இதைக் காணும் பெற்ருேர் மிகவும் அஞ்சுகின்றனர்.

இரண்டு வயதில், குழந்தை எப்பொழுதும், பிறர் பொருளை அபகரிக்கும் தன்மை கொண்டிருந்தால், அது பின்னரும் எளியவரைக் கொடுமை செய்யும் தன்மையுடையதாக வளரும் என்று பொருளல்ல. இந்த வயதில் குழந்தைக்கு மற்றவர்களைப் பற்றி எவ்விதக் கவலையுமிருப்பதில்லை. அது சில வேளைகளில், பிறர் பொருள்களை அபகரிப்பதைப் பொருள்படுத்த வேண்டாம். ஆனால் குழந்தை எப்பொழுதுமே, இதேமாதிரி செய்தால், சண்டை போட்டுத் தங்கள் பொருளைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய பெரிய பிள்ளைகளுடன் குழந்தையைச் சற்று நேரம் விளையாட விடலாம். ஒரு குழந்தை இன்ெனாரு குழந்தையை எப்பொழுதும் அச்சுறுத்திக் கொண்டே இருந்தால், இவ்விரு குழந்தைகளையும் சில நாட்களுக்குப் பிரித்துத் தனியாக வைப்பது நல்லது. ஒரு குழந்தை மற்ருெரு குழந்தையை அடித்துத் துன்புறுத்தினால், அந்தக் குழந்தையை அங்கிருந்து அகற்றி, அதன் கவனத்தை வேறு விளையாட்டுக்களில் திருப்பவேண்டும். குழந்தை தன் செய்கைகளைக் கண்டு வெட்கமுறச் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. அப்படிச் செய்வதால் குழந்தை கைவிடப்பட்டதுபோல் உணர்வதோடு, அதிகச் சினமும் அடைகிறது.

குழந்தை கூடி விளையாடும் நோக்கமே இல்லாமல், 3 வயதிற்குப் பின்னரும் கூட, தொடர்ந்து பிறகு குழந்தைகளைத் தாக்கும் மனப்பான்மை கொண்டிருந்தால், அதன் வீட்டுச் சூழ்நிலைகளை உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டும். இது மாதிரி, அதிக ஆபத்தில்லாத தொல்லைகளின் ஆரம்பத்திலேயே, குழந்தைக்கு ஒரு உளநோய் வல்லுநரால் நல்ல சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

இரண்டு வயதில், குழந்தை தன் உடைமைகளைக் காப்பாற்ற விரும்புவது சாதாரண நடத்தையேயாகும். ஆனால் மற்ற குழந்தைகளை விரும்பவும், அவர்களுடன் பழகுவதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளவும் குழந்தை கற்றுக்கொண்ட பின்னர், படிப்படியாகத்

Koviloor Digital Library

தாராள மனப்பான்மை கொண்டு, பெருந்தன்மையாகவும் பழக ஆரம்பிக்கும். குழந்தை மிகவும் விரும்பும் ஒரு விளையாட்டு வண்டியை இன்னொரு குழந்தைக்குக் கொடுக்கும்படிச் செய்தால், உலகம் முழுவதும், தனது பொருள்களைப் பறிக்கத் தயாராக இருப்பதுபோல் குழந்தை உணர்கிறது: இதுபோல, வளர்ந்த பெரிய குழந்தைகளும் எண்ணுகின்றன. குழந்தை 3 வயதளவில், பிறருடன் விளையாடுவதில் மகிழ்ச்சி கொள்ள ஆரம்பிக்கும்போது, அதற்குப் பங்கு பிரித்து விளையாடும் மனப்பான்மையைத் தாய் ஏற்படுத்தித் தரவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குழந்தை முதலில் வண்டியை இழுக்கும்போது, மற்ற குழந்தை வண்டியில் அமர்ந்து சவாரி செய்யலாம் என்றும், அடுத்த முறை இரண்டு குழந்தைகளும், இடம் மாற்றிக் கொள்ளலாம் என்றும் தாய் சொன்னால், குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் பொருள்களில் மற்ற குழந்தைகளும் பங்கு கொள்ளுதல் ஒரு வேடிக்கையாகத் தோன்றுமேயொழிய, ஒரு விருப்பமில்லாத கடமையாகத் தோன்றாது. எளிதில் அஞ்சுகிற குழந்தைகளைப் பற்றி 457-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

454. வெளியாருடனும், அயலாருடனும் பழக, முதல் குழந்தைக்கு உதவி செய்தல் : அநேக முதல் குழந்தைகள், 2, 3, 4-வது குழந்தைகளைப் போலவே குடும்பத்தில் ஒழுங்காகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் வளர்கின்றன. ஆனால், சில முதல் குழந்தைகள் வெளி உலகத்துடன் ஒன்றிப் பழகச் சிரமப்படுகின்றன.

இரண்டாவது குழந்தை அழாமலும், தொல்லைகள் கொடுக்காமலும், தானாகவே திருப்தியுடன் விளையாடிக் கொண்டும், அயலாருடன் நட்புடன் பழகிக்கொண்டும் இருக்கும். பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் கூட, இரண்டாவது குழந்தை யாவருடனும் நன்றாகப் பழகுவதால், அதனை யாவரும் விரும்புகிறார்கள்; ஆனால் இரண்டாவது குழந்தையைப் பற்றித் தாயிடம் வினவுகிறார்கள்; அப்பொழுது முதல் குழந்தை தன்னை ஒருவரும் கவனிப்பதில்லை என்று வருந்தப்படுகிறது.

இந்த இரண்டு குழந்தைகளுக்குமிடையேயுள்ள வேற்றுமைக்கு என்ன காரணம்? சில குடும்பங்களில், முதல் குழந்தையை 6 திங்கள்களுக்குப் பிறகு. (அது தானாகவே விளையாடி மகிழ ஆரம்பிக்கும்போது.) சற்று அதிகமாகக் கொண்டாடுகின்றனர். பெற்றோர்கள், குழந்தையைத் தேவைக்கு மேல் அதிகமாகக் கவனித்தும், எடுத்துக் கொண்டும், பேசிக் கொண்டும் இருப்பதால், குழந்தை சொந்தமாக எந்தச் செயலையும் செய்ய வாய்ப்புப் பெறுவதில்லை. எடுத்துக் காட்டாகக் குழந்தை பெற்றோருக்கு வாழ்த்துத்(Greet)தெரிவிப்பதற்கு முன்னரே பெற்றோர், குழந்தையுடன் முதலில் பேச ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். மற்ற பெரிய குழந்தைகளுக்கு முன்னால், முதல் குழந்தை மிகவும் புகழப்பட்டாலும், அந்தக் குழந்தைக்குத் தற்பெருமை மேலிடுகிறது.

Koviloor Digital Library

மேலும் முதல் குழந்தை நோயுற்றிருந்தால், பெற்ருேர், அக் குழந்தையின் படுக்கையைச் சுற்றிக் கவலையுடனும், அக்கறையுடனும் நின்று கொண்டிருப்பார்கள். ஆனல் இரண்டாவது குழந்தைக்குத் தங்களுக்கு அதிக அனுபவம் ஏற்பட்டு விடுவதால், பெற்ருேர் அதன் நோயைப்பற்றி அவ்வளவாகக் கவலைப்படுவதில்லை. முதல் குழந்தை அதிகக் குறும்புத்தனமுடையதாகவும், கீழ்ப்படியாமலும் இருந்தால், அதைப் பற்றியும் பெற்ருேர் அதிகக் கவலை கொள்ளுகின்றனர்.

இதுபோல, ஒரு குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து ஆரவாரத்துடன் கவனிப்புக் கிடைத்தால், அந்தக் குழந்தை வெளியுலகைப் பொறுத்த வரையிலும் இரண்டு வகையில் கெடுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. குழந்தை உலகமே தன் கைப்பிடியில் இருப்பதாக எண்ணுவதுடன், ஒவ்வொருவரும் தன்னை வியந்து பாராட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடனும் வளர்கிறது. ஆனல், இந்தக் குழந்தை எப்படித் தானுகவே வேடிக்கையாகப் பொழுது போக்குவது என்ருே, எப்படி மக்கள் தன்னை விரும்பும்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்ருே கற்றுக் கொண்டதில்லை.

முதல் குழந்தையைப் புறக்கணிக்காமல் இருப்பதுதான் இதற்கு விடை; அதற்கு அதிக அன்பும் ஆதரவும் தேவைப்படுகிறது. தனக்கு விருப்பமும், மகிழ்ச்சியும் உள்ளவரையிலும் குழந்தை தானுக விளையாடலாம். அப்பொழுது, தாய் அதனைத் திட்டவோ, கண்டிக்கவோ, அதற்காகக் கவலைப்படவோ கூடாது. சில வேளைகளில், வந்தவர்களுடன் பேசக் குழந்தைக்கும் வாய்ப்புக் கொடுக்கவேண்டும். விளையாடுவதற்காகவோ, அல்லது அன்பிற்காகவோ, குழந்தை தாயிடம் செல்லும்போது, தாய் அதனுடன் அன்புடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் பழகவேண்டும். மற்ற வேளைகளில் குழந்தை தன் விருப்பப்படி நடந்து கொள்ளும்படி விட்டுவிட வேண்டும்.

முதல் குழந்தை மற்றவர்களுடன் அதிகமாகப் பழகாமல் இருப்பதற்குப் பெற்ருேர் குழந்தையிடம் பராமுகமாக இருப்பதும் மற்ருெரு காரணமாகும். இதனுல் பெற்ருேர் மிகவும் கொடூரமானவர்கள் என்று பொருளல்ல. அவர்கள் தங்கள் நட்பினருடனும், பிற குழந்தைகளுடனும், மகிழ்ச்சியாகவே பழகுகின்றனர். ஆனுல் தங்கள் குழந்தையுடன் அவர்கள் கண்டிப்பாகவே இருக்க விரும்புகின்றனர்.

எளிதில் அச்சங்கொள்ளக்கூடிய ஒருவர் முதல் தடவையாகக் குதிரைச் சவாரி செய்ய முயலும்பொழுது, குதிரையின் ஆட்டத்திற்கும் அசைவிற்கும் தகுந்தவாறு எங்ஙனம் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அறியாததால், குதிரைமேல் மிகவும் விறைப்பாக அமர்ந்துகொள்ளுவார்; மேலும் அநாவசியமாகக் குதிரையையும் மிரட்டி அதட்டுவார். ஆகையால், இது, குதிரை, சவாரி செய்வோர் ஆகிய இரு பாலாருக்குமே கடினமானதொரு வேலையாகும்.

Koviloor Digital Library

ஆனால் அனுபவமுள்ளவருக்கு, எப்படி இடத்தைவிட்டு விழாமலேயே, குதிரையின்மேல் சாதாரணமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, குதிரையையும் அதட்டாமல் சாந்தமாகவே ஓட்ட முடியும் என்று தெரியும். குழந்தை வளர்ப்பு குதிரை சவாரி போன்றதல்ல; ஆனால் குதிரை சவாரி செய்யும்பொழுது ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய மன நிலையும், திறமையுமே, குழந்தை வளர்க்கும் போது தேவைப்படுகின்றன.

இன்னொரு எடுத்துக்காட்டு என்னவென்றால், ஒரு இளம் வயதினரை, முதல் தடவையாகத் தலைமை அதிகாரியாக நியமித்தால், தனக்குக் கீழ் பணியாற்றுபவர்களைத் தன்னால் அடக்கி ஆள முடியாமல் போய்விடுமோ என அஞ்சி, அன்னார், ஆரம்பத்தில் அனாவசியமாக, மிகவும் கண்டிப்பாகவும் கடுகடுப்பாகவும் நடந்து கொள்ளலாம். ஆனால் அனுபவமிகுந்த தலைமை அதிகாரியாக இருந்தால், அவர் மற்றவர்களுடன் நியாயமாகவும், நட்புடனும் பழக அஞ்சுவதில்லை.

குழந்தை வளர்ப்பில் அனுபவமில்லாத தாய்மார்கள், முதலிலிருந்த குழந்தையுடன் நட்பு மனப்பான்மையுடனும், அன்புடனும் பழக ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதற்கு அதிக அனுபவம் தேவையில்லை. குதிரையைப் போல் குழந்தை தாயைக் கீழே தள்ளிவிடாது; ஒரு பணி மனையில் உள்ள அலுவலர்கள், தங்கள் தலைமை அதிகாரியைக் கண்டு, வாய்ப்புக் கிடைக்கும்பொழுது பரிகசிப்பது போல், குழந்தை தாயின் செய்கைகளைக் கண்டு சிரிக்காது. ஆகையால் விறைப்பாக இருக்காமல், குழந்தையுடன் தாராளமாகப் பழகவேண்டும்.

எதிர்க்கும் தன்மையும் கோழைத்தனமும்

455. குழந்தைகள் தங்களின் எதிர்த்துச் சண்டையிட விரும்பும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுகின்றனர்: சில பெற்றோர்கள், தங்கள் 2 வயது குழந்தை இன்னொரு குழந்தையின் தலைமயிரைப் பிடித்து இழுக்கும்போதும், 4 வயது குழந்தை ஒரு விளையாட்டுத் துப்பாக்கியை வைத்துக்கொண்டு விளையாடும்போதும், இத்தகைய குழந்தையின் ஆக்கிரமிப்புச் செயல்களைக் கண்டு கவலையுறுகிறார்கள்; இத்தகைய செயல்களை உடனடியாக முடிவு கட்டவேண்டும் என்றும் நினைக்கின்றனர். மக்கள் அவரவர்களுடைய மூர்க்கத்தனமான உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளாவிடில், உலகில் நாகரிக வாழ்க்கையே இருப்பதற்கு இடமில்லை என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் இத்துறையில் பெற்றோர் அதிக அக்கறை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு சாதாரணக் குழந்தை, வளர வளர, நாளடைவில், தனக்குப் பெற்றோரிடமுள்ள நல்ல உறவால், தன்னுடைய

Koviloor Digital Library

முர்க்கத்தனமான உணர்ச்சிகளைச் சிறிது சிறிதாகக் கட்டுப்படுத் தத் தானாகவே கற்றுக் கொள்ளுகிறது.

குழந்தையின் எதிர்ப்பு மனப்பான்மை எங்ஙனம் வெவ்வேறு வயதுக் காலங்களில், உருமாறி வருகிறது என்று கவனிப்போம். பச்சிளங் குழந்தை, பசி எடுக்கும் பொழுது, உலகம் முழுவதையும் கண்டு மிகுந்த சினங்கொள்ளுகிறது. ஒரு வயதளவில் சினமடையும் குழந்தை, வாய்ப்புக் கிடைத்தால், தாயின் முகத்தின் மேலேயே அறையும். 1½ வயதளவில், மரியாதையுடனும், உறுதியுடனும் நடத்தப்படும் குழந்தை, தரையை உதைப்பதன் மூலம் தன் சினத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

இரண்டு வயதில், குழந்தையின் பொம்மையை யாராவது பறித்துக் கொண்டால், சற்றும் தயக்கமின்றி, குழந்தை அன்னாரின் தலைமேல் அடி கொடுக்கலாம். நான்காவது வயதில், குழந்தை சற்று அதிக நாகரிகம் அடைகிறது. தன் பொருளைப் பறித்தவரிடம் 4 வயது குழந்தை சற்று நேரம் விவாதிக்கக் கூடும்.

மேலும், தன்னுடைய முர்க்கத்தனமான உணர்ச்சிகளை விளையாட்டில் காண்பிக்க, குழந்தை கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. எடுத்துக் காட்டாகத் தன் துப்பாக்கி போன்ற விளையாட்டுக் கருவியை நீட்டி, சுட்டுக் கொன்று விடுவதாகக் குழந்தை சொல்லும். கொன்றுவிடும் எண்ணம் குழந்தைக்கு வேடிக்கையாக இருக்கிறது. இதற்காகத் தாய் குழந்தையைக் கண்டிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில், இதற்குள்ளாகவே நட்பு மனப்பான்மை யுடையவர்களுக்குத் தீங்கிழைப்பது கொடுமை யென்றும், தீங்கு செய்வது போல் பாசாங்கு செய்து மிரட்டினாலே போதும் என்றும் குழந்தைக்குத் தெரியும். (குழந்தைகளுக்குக் கொரேமான கதைகள் விருப்பமாக இருப்பதற்கு இது ஒரு காரணம்). தனது விரோதத்தை வெளியில் காட்டாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே குமுறும் குழந்தையைவிட, தனது சண்டை போட விரும்பும் எண்ணங்களை விளையாட்டின் மூலம் வெளியிடுகிற குழந்தையே, நாளடைவில் பிறருடன் அன்புடன் பழகமுடியும் என்று கூட சொல்லலாம்.

6-க்கு மேல் 10 வயதிற்குள், குழந்தையின் முரட்டுச் சுபாவம் ஒழுங்குபட்டுக்கொண்டு வருகிறது. இந்த வயதில் சண்டை விளையாட்டு விளையாட விரும்பும் குழந்தைகள், வெவ்வேறு கட்சிகளாகப் பிரிந்து, விளையாட்டின் விதிமுறைப்படி விளையாடுவார்கள். உயர்நிலைப்பள்ளி மாணவர்களாகவும், கல்லூரி மாணவர்களாகவும் வளர்ந்த பின்னர், இத்தகைய விளையாட்டுக்களில் குழந்தைகள் திருப்தி கொள்வதில்லை. ஆனால் மேம்பட்ட விளையாட்டுக்களிலும், விவாதங்களிலும், போட்டிகளிலும் ஈடுபடுகின்றனர். இத்தகைய விளையாட்டுக்களிலும் எதிர்க்கும் மனப்பான்மைக்கு இடம் இருந்த போதிலும், குழந்தை வளர்ந்த

Koviloor Digital Library

பின்னர், அதன் மூர்க்க உணர்ச்சிகள், அநேக விதிகளாலும், பழக்க வழக்கங்களாலும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஒரு மனிதன் படித்து முடித்து, ஒரு வேலையில் ஈடுபடும் போதும், அவனுக்கு எதிர்க்கும் உள்ளுணர்வு தேவைப்படுகிறது. ஆனால் அத்தகைய உள்ளுணர்வு, இந்த நிலையில் அதிக நாகரிகமும், வளமும் பெற்றதாக இருக்கும். தனது வேலைத் துறையில் சிறந்த நிலையையுடைய அவன் போட்டியிடுகிறான். அவனுடைய தொழிற் துறை மிகவும் வெற்றிகரமானதாக இருக்கும்படி செய்கிறான். ஒரு பண்ணையில் வேலை செய்பவன் மற்ற விவசாயிகளுடன் போட்டியிடுவதுடன், தன் நிலத்திலுள்ள பூச்சிகள் முதலிய இடையூறுகளுடன் போராடுகிறான்.

ஆகையால், ஒரு குழந்தை 2 வயதில் இன்னொரு குழந்தையின் தலையில் அடிக்கும் பொழுதும், 4 வயதில் துப்பாக்கியால் சுடுவதுபோல் விளையாடும் பொழுதும், 9 வயதில் கொடூரமான கதைகளைப் படிக்க விரும்பும் பொழுதும், அதனுடைய எதிர்க்கும் உள்ளுணர்வு படிப்படியாக அடக்கப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது என்பதும், இதனால் குழந்தை இறுதியில் பயனுள்ள குடிமகனாக மாறுகிறது என்பதும் தெளிவாகிறது.

ஆனால் குழந்தைக்கு அதிகக் கொடூரத் தன்மையும் இழிவான குணமும் இருந்தால், குழந்தையை அங்ஙனமேயே விட்டுவிடவேண்டும் என்று பொருளல்ல. அதிக முரட்டுச் சுபாவம் அடக்கப்படவேண்டியதொன்றாகும். (570-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

456. **குறும்பான வார்த்தைகள் :** சில சமயங்களில், 3 அல்லது 4 வயதில் குழந்தைகள் குறும்பான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதில் கொண்டாட்டம் கொள்ளுகின்றன. ஒருவரையொருவர் அவமரியாதையான வார்த்தைகளால் பேசிக்கொள்ளுவதை வீரம் என்றும், வேடிக்கை என்றும் கருதுகின்றன. இது குழந்தையின் வளர்ச்சியில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் நிலையே. தாய்க்கு விருப்பமில்லாவிடில் அவள், குழந்தையை இங்ஙனம் பேசக்கூடாது என்று கண்டிக்கலாம்.

பெரிய பிள்ளைகளாக வளர வளர எல்லாக் குழந்தைகளுமே, மற்றக்குழந்தைகளுடன்விளையாட வாய்ப்புக்கிடைக்கும்பொழுது, எதற்கெடுத்தாலும் ஆணையிட்டுப் பேசவும், கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தவும் கற்றுக்கொள்ளுகின்றன. அவ்வார்த்தைகளின் பொருள் விளங்கு முன்னரே, அவைகள் கெட்ட வார்த்தைகள் என்று மட்டும் குழந்தைகளுக்குத் தெரியும். தாங்களும் உலக அறிவு பெற்றவர்கள் என்றும், சில சமயங்களில் கெட்ட பிள்ளைகளாக இருக்கத் தாங்கள் அஞ்சவில்லை என்றும் பிறருக்குக் காட்டிக் கொள்ளும் எண்ணத்தில்தான், குழந்தைகள் அடிக்கடி கெட்ட வார்த்தைகள் பேசுகின்றன. கள்ளங் கபடமற்ற அருமையான குழந்தைகள் என்று தாங்கள் இதுகாறும் எண்ணிக்கொண்டிருந்த தங்கள் குழந்தைகள், இவ்விதம் பேசுவதைக் கேட்கும் சில மனச்

Koviloor Digital Library

சாட்சியுடைய பெற்றோர்கள் திடுக்கிடுகின்றனர். அதற்காக அவர்கள் தங்கள் குழந்தையிடம் அதிகச் சினம் கொள்ளவேண்டிய தேவையில்லை. அப்படிச் செய்தால், எளிதில் அச்சங்கொள்ளும் சில குழந்தைகள், மிகவும் கவலை கொண்டு, கெட்ட வார்த்தைகள் பேசும் குழந்தைகளுடன் சேரவே அஞ்சுகின்றன. ஆனால் அநேக குழந்தைகள், தங்கள் பெற்றோர்களைத் தாங்கள் திடுக்கிடச் செய்துவிட்டதைக் குறித்து மனதிற்குள் மகிழ்ச்சி அடைகின்றன. ஆகையால், அவைகள் வீட்டிலாவது, அல்லது மற்ற இடங்களிலாவது, தொடர்ந்து கெட்ட வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்துகின்றன. ஆகையால், குழந்தைகள் கெட்ட வார்த்தைகளைப் பேசினால், அவைகளைக் கேட்டுக்கொண்டு, பெற்றோர் வாளா இருக்கவும் கூடாது; அல்லது அதிகமாகக் குழந்தையைக் கண்டிக்கவும் கூடாது. தாங்களும், இன்னும் மற்றவர்களும், குழந்தை உபயோகிக்கும் கெட்ட வார்த்தைகளைக் கேட்க விரும்பவில்லை என்று குழந்தைக்குக் கண்டிப்பாகச் சொல்லவேண்டும்.

457. **குழந்தையின் கோழைத்தனம்:** மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாட அதிக வாய்ப்புக் கிடைக்கப் பெறாத முதல் குழந்தை 2 வயதளவில் மற்ற குழந்தைகள் தன்னுடைய விளையாட்டுச் சாமானை எடுத்துக் கொண்டபோதிலும், தன்னையே தூரத் தள்ளி விட்டபோதிலும், வாளா இருந்துவிடுகிறது. அல்லது ஒவ்வொரு முறையும் அழுதுகொண்டே தாயிடம் ஓடுகிறது. இதைக்கண்டு பெற்றோர் கவலை கொள்ளுகின்றனர். அநேகமாக, இது அனுபவமின்மையினால், குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஒரு தற்காலிக நிலைதான். ஒழுங்காகப் பிற குழந்தைகளுடன் பழகினால், இந்தக் குழந்தையும் நாளடைவில் தன் உரிமைகளுக்காகச் சண்டைபோடத் தயாராகி விடுகிறது. தாய் இந்தக் குழந்தையிடம் அதிக இரக்கமோ அல்லது கவலையோ கொள்ளக்கூடாது; அவனுக்காகத் தான் சண்டை போட்டுவிளையாட்டுச் சாமானை மீட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது. தானாகத்தான் அந்த விளையாட்டுச் சாமானைக் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்று சொல்லிவிடவேண்டும்.

இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது குழந்தைக்கு இந்தத் தொல்லைகள் ஏற்படுவதில்லை. ஏனெனில் ஒரு வயதிலிருந்தே இந்தக் குழந்தை தன் உரிமைகளுக்காகப் போராட வேண்டியிருக்கிறது.

ஒரு சண்டை போடும் குழந்தை எப்பொழுதும் இன்னொரு குழந்தையைத் தொல்லைப் படுத்திக்கொண்டே இருப்பதால், இந்தக் குழந்தை அதிகக் கோழையாக ஆகிவிடக்கூடும். அப்பொழுது இரண்டு திங்கள்களுக்காவது, இந்தக் குழந்தை துணிவு அடையக் கூடிய இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்படவேண்டும்.

இரண்டு வயதில் குழந்தை ஆண்களின் செயல்கள் என்றும் பெண்களின் செயல்கள் என்றும் வேற்றுமைகள் காண்பிப்பதில்லை. 3 அல்லது 4 வயதுகளில், குழந்தைகள் அவரவர் பாலுக் (Sex) குத் தகுந்த செய்கைகளில் ஈடுபடுகின்றன. 3 அல்லது 4 வயதுச்

Koviloor Digital Library

சிறுவன், முக்கியமாகத் தனது வயதையொத்த இதர சிறுவர்கள் இல்லாவிடில், சற்றுநேரம் பெண் குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதில் தவறில்லை.

3, 4 அல்லது 5 வயதுச் சிறுவன், எப்பொழுதும் தன்னைப் போன்ற சிறுவர்களைத் தவிர்த்து, பெண்ணின் பாகத்தையே ஏற்று விளையாட விரும்பினால், அத்தகைய சிறுவனை ஒரு குழந்தை நல விடுதிக்கு அழைத்துச் சென்று டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். இத்தகைய சிறுவனுக்குத் தந்தையின் நட்பு அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. சில சமயங்களில் தாய் அதிகப் பாதுகாப்பும், செல்லமும் கொடுப்பதால் கூட குழந்தை இங்ஙனம் ஆகிவிடக்கூடும்.

458. மனிதர்களைக் கடித்தல் : ஒரு வயதளவில் குழந்தை பெற்றோரின் கன்னங்களைக் கடித்தல் இயற்கையே. பற்கள் முளைக்கும்போதும், களைப்புறும்போதும், குழந்தை கடிக்க விரும்புகிறது. 1 அல்லது 2 வயதில், குழந்தை, இன்னொரு குழந்தையைச் சினங் கொண்டோ அல்லது அன்புடனோ கடிப்பதில் தவறில்லை.

2 அல்லது 2½ வயதிற்குப் பிறகு, எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடிக் கொண்டும், அல்லது பிறருடன் நன்முகப் பழகிக்கொண்டும் இருக்கும் குழந்தை, எப்பொழுதாவது ஒருமுறை யாரையாவது கடித்தால், தவறில்லை. ஆனால், குழந்தை பெரும்பாலும் வருத்தத்துடன் இருந்துகொண்டு, பிறரை அடிக்கடி கடித்தால், அது, குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள ஏதோ கோளாறின் அறிகுறியாகும். ஒரு வேளை, வீட்டில் அதிகக் கண்டிப்பும் ஒழுக்க முறைகளும் விதிக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தை, இங்ஙனம் நடந்து கொள்ளுகிறது போலும். அல்லது ஒரு வேளை பிற குழந்தைகளுடன் பழக வாய்ப்புப் பெறாத குழந்தைகள் இங்ஙனம் நடந்துகொள்ளுகின்றன போலும்! அல்லது வீட்டிலுள்ள இன்னொரு குழந்தையின் மேல் தனக்குள்ள பொறாமையை மற்றக் குழந்தைகளிடம், இங்ஙனம் காண்பிக்கலாம். குழந்தை அடிக்கடி கடிப்பதற்குக் காரணமும், சிகிச்சையும் அறியாத பெற்றோர், குழந்தையை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்கலாம். (570-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

தன்னைக் கடித்த குழந்தையைத் தானும் திரும்பக் கடிக்க வேண்டுமா எனச் சில தாய்மார்கள் கேட்கக்கூடும். குழந்தையின் வயதுக்குத் தன்னையும் தாழ்த்திக் குழந்தையைப் போலவே கடித்தலும், அடித்தலும், சப்தம் போடுதலும் தாய் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. நல்ல முறையிலேயே குழந்தையைக் கண்டித்து அடக்கலாம். மீண்டும் தன்னைக் குழந்தை கடிக்காத வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தையின் கடிக்கும் குணம் தன்னால் விரும்பப்படவில்லையென்றும், இனிமேல் அம்மாதிரி கடிக்கக்கூடாது என்றும் தாய் குழந்தைக்கு உணர்த்தவேண்டும்.

459. புண்பட்ட குழந்தைக்கு ஆறுதல் அளித்தல் : புண்பட்ட குழந்தைக்கு ஆறுதல் அளிக்கப் பெற்றோர் விரும்புவதும், அத்தகைய குழந்தை ஆறுதலை எதிர்பார்ப்பதும் இயற்கையே.

Koviloor Digital Library

சில சமயங்களில், நங்கள் குழந்தை அதிகத் துணிவு உடையவனாக வளரவேண்டும் என்ற விருப்பத்தினால், குழந்தைக்கு ஆறுதல் அளிக்க, சில பெற்றோர் விரும்புவதில்லை. ஆனால் ஒரு உறுதியுள்ள குழந்தை சாதாரணமான ஆறுதல் அளிப்பதனாலேயே, பிறரை நம்பி வாழும் தன்மையுடையதாக ஆகிவிடாது. குழந்தை வளர்ந்த பின்னர், முக்கியமாக 6 வயதிற்குப் பின்னர், துணிவுடன் இருக்க முயலுகிறது. ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் தாயிடம் ஓடுவதில்லை.

சிறு காயங்கள்,வலி முதலியவற்றையெல்லாம் பொறுக்காமல் அழுகிற குழந்தைக்குக் கடந்த காலம் அதிகச் சிக்கலானதாக இருந்திருக்கும். அத்தகைய குழந்தை, அதிகப் பாதுகாப்பையும், கவனத்தையும் பெற்றிருக்கு மாகையால், அது முதலிலிருந்தே பிறரை நம்பி வாழும் நிலையை அடைகிறது. தாய், சில சமயங்களில், தன்னை அறியாமலேயே, குழந்தையிடம் எப்பொழுதும் குற்றங்காணும் மனப்பான்மையும், கண்டிப்பு மனப்பான்மையும் கொள்ளுகிறாள்; ஆனால், குழந்தை நோய்வாய்ப் படும்போது மட்டும், குழந்தையிடம் இரக்கம் கொள்ளுகிறாள். அதாவது, குழந்தை தொல்லைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அதனைக் கண்டிக்கத் தாய் விரும்புவதில்லை; ஆனால், அது நன்றாக இருக்கும் பொழுது குழந்தையிடம் அவள் அன்பும், மகிழ்ச்சியும் கொள்ளுகிறாள். இன்னும் சில பெற்றோர்கள், குழந்தையின் புண் அல்லது அடி முதலியனவற்றைக்கண்டு மிகவும் அதிகமாக அஞ்சுகின்றனர்; இதனால் குழந்தையும் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது மிகவும் கவலைகொள்ளுகிறது.

குழந்தை துயரத்தில் இருக்கும்பொழுது, அதற்கு ஆறுதல் சொல்லத் தாய் அஞ்சக்கூடாது. காயத்தைப் பற்றியோ, அல்லது அடியைப் பற்றியோ, அதிகமாக வலியுறுத்தாமல், குழந்தை உடல் நலமடைந்தவுடன், அது மீண்டும் தன் வேலைகளைச் செய்வதில் அதனுடைய கவனத்தைத் திருப்பவேண்டும்.

தந்தையின் தோழமை

460. ஒரு ஆண் குழந்தைக்குத் தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளும் அன்பான தந்தை தேவை: தந்தையினருகில் விளையாடவும், தந்தை தங்களைக் கண்டு மகிழ்ச்சி கொள்ளவும், ஆண், பெண் ஆகிய எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே வாய்ப்புத் தேவைப்படுகிறது. ஆனால், வெளியே சென்றிருந்த தந்தை வீட்டுக்கு வந்தவுடன் செய்தித்தாள் படிப்பதில் முனைந்து விடலாம்; தன்னுடைய தோழமையும், அன்பும், குழந்தைக்கு எவ்வளவு முக்கியமென அறிந்தால், தந்தை சற்று நேரம் குழந்தைகளுடன் பழக முயற்சிப்பார். அதற்காக எந்தப் பெற்றோரும், தாங்கள் பொறுமை இழக்கும் வரையிலும் குழந்தையிடம் பழகவேண்டும் என்று அவசிய

Koviloor Digital Library

மில்லை. எடுத்துக்காட்டாக ஒரு தந்தை, ஒரு நாள் முழுவதும் பிள்ளையுடன், குழந்தையை மிருகக் காட்சி சாலையைச் சுற்றிக் காண்பிப்பதைவிட, 15 நிமிடங்கள் மகிழ்ச்சியாக குழந்தையுடன் விளையாடினாலே போதும்; அதற்குப் பிறகு அவர் தன் வேலைகளைக் கவனிக்கலாம்.

சில சமயங்களில், தன்னுடைய மகன் எவ்விதக் குறைபாடுமின்றி வளர வேண்டுமென்ற தந்தையின் விருப்பம், குழந்தை தந்தையின் மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையில் குறுக்கிடுகிறது. தனது மகன் விளையாட்டுக்களில் முன்னணியில் இருக்கவேண்டும் என்று விரும்பும் தந்தை, குழந்தைக்குச் சிறுவயதிலிருந்தே, பந்து வீசி எறியவும், வீசி எறியப்பட்ட பந்தைப் பிடித்துக்கொள்ளவும் கற்றுக் கொடுக்கலாம். ஆனால் பந்தை எறியும் பொழுதும், பிடித்துக்கொள்ளும்பொழுதும் இயற்கையாகக் குழந்தை செய்யக் கூடிய தவறுதல்களை ஒவ்வொரு முறையும் தந்தை சுட்டிக் காட்டிக் கொண்டேயிருந்தால், குழந்தையின் மனம் புண்படுகிறது. மேலும், தான் பயனற்றவனாகத் தந்தையின் கண்களுக்குப் படுவதாகக் குழந்தை எண்ணுகிறது. ஆனால் தன்னம்பிக்கையுடைய சிறுவனும், மற்றவருடன் நன்கு பழகும் சிறுவனும், நாளடைவில், இயற்கையாகவே, நல்ல விளையாட்டுக்களில், அக்கறை கொள்ள ஆரம்பித்துவிடுகின்றனர், என்பதைப் பெற்றோர் அறியவேண்டும். தந்தை தனக்கு விளையாட்டுக்கள் சொல்லிக் கொடுப்பதைவிட, அவரால் போற்றப்படுவதையே குழந்தை விரும்புகிறது.

ஆண் உடலுடன் பிறந்துவிட்டதனாலேயே, ஒரு சிறுவன் ஆணின் மனநிலையுடன் வளருவதில்லை. ஆனால் தன்னுடன் அன்பாகப் பழகும் மற்ற ஆண் பிள்ளைகளையும், பெரிய ஆடவர்களையும் பார்த்து, அவர்களைப் போலவே தானும் இருக்க முயற்சிப்பதால் தான், ஒரு சிறுவன் தானும் ஒரு ஆண் மகனைப்போல் நடந்து கொள்ளுகிறான். குழந்தை அநேகமாகத் தன்னை விரும்பிப் போற்றுபவரைத்தான் பின்பற்ற முயலுகிறது. ஒரு தந்தை தன் மகனிடம் எப்பொழுதும் பொறுமையில்லாமல் எரிச்சலுடன் நடந்து கொண்டால், அந்தச் சிறுவன், தந்தையுடன் இருக்கும் பொழுதுமட்டும் அல்லாமல், பிற ஆடவருடனும், சிறுவர்களுடனும் இருக்கும் பொழுதும், மனவேதனையடைகிறான். மேலும் அத்தகைய சிறுவன் தாயிடம் அதிக நெருக்கமாகப் பழக ஆரம்பிப்பதுடன், அவளையே பழக்க வழக்கங்களிலும், கருத்துக்களிலும், பின்பற்ற ஆரம்பிக்கிறான்.

ஆகையால், தன் மகனும் ஆண்மையுடன் வளரவேண்டும் என்று விரும்பும் தந்தை, அவன் அழும்பொழுது அதிகமாகக் கண்டிக்காமலும், அவன் விளையாட்டுக்களைக்கண்டு கேலிசெய்யாமலும், அவனை உடற்பயிற்சிகளைப் பழகும்படி வற்புறுத்தாமலும் இருக்கவேண்டும். மேலும், குழந்தை தன்னிடம் இருக்கும் பொழுது, அவனிடம் மகிழ்ச்சியுடன் பழகி, சில இரகசியங்களைச்

Koviloor Digital Library

சொல்லியும், வெளியில் அழைத்துக்கொண்டு சென்றும், அவன் தன்னுடையவன் என்று தான் கருதுவதைக் குழந்தை உணரும் படிச் செய்யவேண்டும்.

தகப்பனில்லாத குழந்தையைப் பற்றி 778, 779-ஆம் பிரிவுகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தையின ஒழுக்கத்தில், தந்தையின் கடமையைப்பற்றி 477-ஆம் பிரிவில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

507-லிருந்து 509-ஆம் பிரிவுகள் வரையில், தந்தை மகனிடமும், மகளிடமும் கொள்ளவேண்டிய உறவு முறைகளைப்பற்றிச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

461. ஒரு பெண்ணுக்கும் அன்பான தந்தை தேவை: தந்தையைப் போல் வளர்வதற்கு, ஒரு பையனுக்குத் தந்தையின் அன்பும் அரவணைப்பும் தேவைப்படுகிறது என்பது நன்கு விளங்கினலும், அநேகருக்கு ஒரு பெண்ணின் வளர்ச்சிக்கும் தந்தையின் அன்பும், கவனிப்பும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பது விளங்குவதில்லை. தந்தையின் எடுத்துக்காட்டை மகள் அப்படியே பின்பற்ருவிட்டாலும், தந்தை, தன் செய்கைகளுக்கு ஒப்புதல் அளித்தால்தான், அந்தப் பெண்ணுக்குத் தன், பெண்மையில் பெருமையும், தன்னம்பிக்கையும் ஏற்பட முடிகின்றன. எடுத்துக் காட்டாக, அவளுடைய உடுப்புக்களையும், தலை மயிரின் அலங்கரிப்பையும், அவள் செய்த தின்பண்டங்களையும் தந்தை மெச்சிப் புகழுவதை மகள் வரவேற்கிருள்; தன் மகள் வளர்ந்தபின்னர், அவள் கருத்துக்களிலும் தந்தை அக்கறை காண்பித்து, சில விஷயங்களில் தன்னுடைய ஆலோசனையையும் அவளுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும். அவளுடைய இளமங்கைப் பருவத்தில், அவளுடைய அன்புக்குப் பாத்திரமான ஆடவர்களையும் தந்தை வரவேற்று, அவர்களிடம் மரியாதை செலுத்துவது மிகவும் முக்கியம்; இந்த ஆடவர்கள் தன் பெண்ணுக்குத் தகுதியான நண்பர்கள் அல்ல என்று தந்தை கருதினுலும், ஆரம்பத்தில், அவர் தன் கருத்தை வெளியிடாமல் இருப்பதே நல்லது.

தன் தந்தையிடம் காணப்படும் ஆண்மை நிறைந்த பண்புகளைக் காணும் பெண், பாதிக்குமேல் ஆடவர் நிரம்பிய இந்த உலகத்தில், தானும் ஒரு இளமங்கையாக-வாழ்க்கை நடத்தத் தன்னையே தயார் செய்துகொள்ளுகிருள். அவள் தன் வயதொத்த சிறுவர்களுடனும், பிறகு ஆடவர்களுடனும் பழகும் விதம், அவள் காதல்கொள்ளும் ஆடவனின் தன்மை, அவள் திருமணமான பிறகு நடத்தும் இல்வாழ்க்கை முதலிய யாவும், அவள் சிறுமியாக இருந்தபொழுது, அவள் தந்தையுடன் எத்தகைய உறவும் அன்பும் கொண்டிருந்தாள் என்பதைப் பொறுத்தனவாகும்.

462. இரைச்சலிட்டு விளையாடுதல்: அநேகத் தந்தைகள், தங்கள் குழந்தைகளுடன் சற்று நேரம் பலவிதமாக இரைச்சல் போட்டு விளையாட விரும்புகின்றனர்; குழந்தைகளும் இத்தகைய

Koviloor Digital Library

விளையாட்டை விரும்புகின்றன. ஆனால் சில குழந்தைகள் இத்தகைய விளையாட்டுக்களினால் அதிக உணர்ச்சி வயப்பட்டு, சில வேளைகளில் இவைகளைப்பற்றிப் பயங்கரமான கனவுகள்கூட காண நேரிடலாம். 2, 3, 4 வயதுகளில், குழந்தையின், விருப்பு, வெறுப்பு, அச்ச உணர்ச்சிகள், விரைவில் கட்டுக்கடங்காமல் போய்விடக்கூடும் என்பதைப் பெற்றோர் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுவது நல்லது. மேலும், சிறு குழந்தைகளால், உண்மை நிகழ்ச்சிகளுக்கும், வேடிக்கைக்காகச் செய்யப்படும் நிகழ்ச்சிகளுக்கும் உள்ள வேற்றுமையைப் புரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. ஆகையால், ஒரு குழந்தைக்குக் கரடி போலவோ, அல்லது சண்டைக்காரன் போலவோ தந்தை வேடிக்கைக்காக செய்து காட்டிய போதிலும், அந்த நேரத்தில் குழந்தைக்குத் தந்தை உண்மையிலேயே கரடியாகவும், சண்டைக்காரனாகவும் மாறிவிட்டது போல் தோன்றுகிறது. ஆகையால், இந்த விளையாட்டு சுருக்கமானதாகவும், நல்ல தன்மையுடையதாகவும், அதிகக் கொடூரம் இல்லாததாகவும் இருக்கவேண்டும். முக்கியமாக இந்த விளையாட்டில் சண்டையோ, துரத்திக்கொண்டு ஓடுதலோ இருக்கக்கூடாது. சாதாரணமாகக் குதித்து வேடிக்கை செய்யும் விளையாட்டுக்களே போதுமானவை. குழந்தை அதிகமாக உணர்ச்சி வயப்படும் போது அவ்விளையாட்டுக்களை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

463. குழந்தையை அதிகமாகக் கேலிசெய்யக்கூடாது : சாதாரணமாகப் பெண்களைவிட ஆண்கள் அதிக முரட்டுச் சுபாவம் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் நாகரிக வாழ்க்கைக்கு, அவர்கள் தங்கள் முரட்டுச் சுபாவத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். ஒரு நண்பனுடனோ, அல்லது ஒரு பங்குதாரனுடனோ, எரிச்சலடைகிற ஆண்கள், அவர்களை அடிக்கவோ, திட்டவோ முடியாத காரணத்தால், அவர்களைக் கேலி செய்கின்றனர். ஆகையால் கேலி செய்யும் பழக்கம் பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு அதிகமாக இருக்கிறது. பிறகு, தன் மகனிடம் சிறிதளவு எரிச்சல் கொள்ளும்பொழுதே, தந்தை அவனைக் கேலி செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார். தன்னைப் பிறர் கேலி செய்து சிரிப்பதைக் காணக் குழந்தை மிகவும் அவமான உணர்ச்சி அடைகிறது. ஆகையால் குழந்தைகளை அதிகமாகக் கேலி செய்யக்கூடாது.

குழந்தை தூங்கச் செல்லுதல்

464. தூக்க நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமானதாக வைத்துக் கொள்ளுதல்: குழந்தை விருப்பத்துடன் தூங்க ஆரம்பிப்பதும், விருப்பமில்லாமல் விவாதித்துக்கொண்டே படுக்கைக்குச் செல்லுதலும் 3 அல்லது 4 காரணங்களைப் பொறுத்தாகும்.

குழந்தையின் தூக்க நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும், விரும்பத்தக்கதாகவும் தாய் அமைக்கவேண்டும். குழந்தையைத்

Koviloor Digital Library

தூங்க வைப்பதை ஒரு விருப்பமில்லாத கடமையாகத் தாய் செய்யாதிருந்தால், களிப்புற்றிருக்கும் குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் தூக்கத்தை வரவேற்கிறது. தூங்கவேண்டிய நேரத்தில் கட்டாயமாகத் தூங்கவேண்டும் என்ற உறுதியைக் குழந்தைக்குத் தாய் மகிழ்ச்சியுடனேயே உணர்த்தவேண்டும். தாய் முடிவு செய்யும் நேரத்திலேயே குழந்தை தூங்கும்படி அதனைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். படுக்கை நேரத்தை எப்பொழுதாவது ஒரு முறை மாற்றுவதற்குக் குழந்தையை அனுமதிக்கலாம். ஆனால் சிறு குழந்தைக்குப் படுக்கை நேரம் ஒரு நாளில் அடிக்கடி வருவதால், அதைப்பற்றி அதிகமாக விவாதிக்க இடமில்லை. பகல் உணவுக்குப் பின்னர், குழந்தையின் கவனம், விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு முன்னரே, உடனே தூங்க வைத்துவிடுவது நல்லது. மாலையும் இரவும், தந்தை வெளியிலிருந்து வீட்டுக்குவரும் நேரமாகையால் இரவு உணவிற்கும், படுக்கை நேரத்திற்கும் இடையிலுள்ள கால அளவு அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறது.

3 அல்லது 4 வயதில், குழந்தை தானாகத் தூங்கப்போக ஆரம்பிக்கும் வரையில் சரியான நேரத்தில் அதனை நல்ல வார்த்தைகள் சொல்லிப் படுக்கையறைக்கு அனுப்பவேண்டும். கைக்குழந்தையை அன்புடன் படுக்கையறைக்குக் கையில் எடுத்துச் செல்லவேண்டும். 3 அல்லது 4 வயதுக்குழந்தையை அதன்கைகளைப் பற்றிக்கொண்டு இறுதியில் அதன் மனதில் இருந்த எண்ணத்தைப்பற்றியே பேச்சுக் கொடுத்தவாறே, படுக்கை அறைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

சில சிறிய குழந்தைகளுக்குத் தூங்கப்போவதையொட்டி படுக்கையறையில், சில முன்னேற்பாடுகள் தேவைப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, முதலில் மென்மையான பொம்மையை அதன் படுக்கையில் படுக்க வைத்துப் போர்வையை இழுத்து மூட வேண்டும். பிறகு கரடிப் பொம்மையைக் குழந்தையின் படுக்கையில் வைக்க வேண்டும். பிறகு குழந்தைக்குப் போர்வையை இழுத்து மூடி படுக்கையின் இரண்டு பக்கங்களிலும், அடியில் சொருகி, குழந்தைக்குமுத்தமிட்டு, விளக்கை அணைக்கவேண்டும். தாய்க்கு எவ்வளவு வேலைகள் இருந்தபோதிலும், குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்க வைத்துத் தூங்க வைப்பதை அவசரப்படுத்திச் செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் இது மிகமிக முக்கியமானதோர் கடமை. (அதற்காகக் குழந்தைக்குத் தூக்கம் வரும் சமயத்தில், மேற்சொன்ன சடங்குகளை அதிக நேரம் செய்து கொண்டும் இருக்கக்கூடாது.) தாய்க்கு அவகாசம் இருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் ஒழுங்காகக் குழந்தைக்குக்கதைகள் சொல்லலாம். கதைகள் குழந்தையை அச்சப்படுத்தக் கூடியவைகளாக இருக்கக்கூடாது. அநேக குழந்தைகள் மிருதுவான விளையாட்டுப் பொம்மை ஒன்றை அருகில் வைத்துப் படுத்துக் கொள்ளுவதால், எளிதிலும், விரைவிலும் தூங்கிவிடுகின்றன.

Koviloor Digital Library

465. சில பொருள்களைப் படுக்கைக்கு எடுத்துச் செல்லும் பழக்கம்: ஒரு கம்பளி நூலால் செய்யப்பட்ட நாய், பூனை போன்ற பொம்மையைத் தன்னருகில் படுக்கையில் வைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளுவதில் குழந்தைக்கு ஆறுதலும், நட்புணர்ச்சியும் இருந்தால், அந்தப்பழக்கத்தில் தீங்கு ஒன்றும் இல்லை. நெருங்கிப் பழகுவதில் விருப்பமுள்ள சிலர் நாகரிகப் பண்பாடாகக் கருதி, குழந்தைகளோடு ஒரே இடத்தில் நெருக்கமாகப்படுத்துக்கொண்டு தூங்குகின்றனர். ஆகையால், ஒரு குழந்தை, தனியாக ஒரு தனி யறையில் படுத்துக்கொள்ளத் தயங்குவதில் வியப்பில்லை. ஆகை யால், பொம்மை அசுத்தமாகிவிடுமே என்ற காரணத்திற்காகவோ, அல்லது, அசுத்தமான பொம்மையைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக் கூடாது என்ற காரணத்திற்காகவோ, தாய் கவலைப்படாமல், குழந்தை, பொம்மையை அருகில் வைத்துக் கொண்டு தூங்குவ தற்கு அனுமதிக்கவேண்டும். பொம்மை அசுத்தமாக இருந்தால், அதைப் பின்னர் கழுவிக் கொள்ளலாம்.

அதேபோல, கம்பளிப் போர்வை, பழைய படுக்கை, கிழிந்த துணி போன்ற குழந்தைக்குப் பிடித்தமான எந்த ஒரு பொருளை யும் எறிந்துவிடக்கூடாது. குழந்தைக்கு மிகவும் விருப்பமான பொருள் தூள் தூளாகப் போய்விடும் பொழுதுதான் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. சில சமயங்களில் குழந்தை சென்றுபோனதைக் குறித்து வருந்துவதில்லை. ஆனால், வேறு ஒரு பொருளைக் குழந்தை விரும்ப ஆரம்பித்தால், அதைத் தடுக்க தாய் முற்படக்கூடாது. நாளடைவில் தானாகவே குழந்தை இப்பொருள்களை மறந்துவிடும். அது விரைவில் இந்தப் பழக்கத்தை மறக்க, தாய் எப்பொழு தாவது ஒரு முறை, குழந்தை விரைவில் ஒரு நாள் பெரியதாக வளர்ந்துவிடும் என்றும், அப்பொழுது குழந்தைக்கு இப்பொம்மை கள் தேவைப்படா என்றும் குழந்தைக்கு உற்சாகமான குரலில் நினைவு படுத்தலாம். கெட்டியான பொம்மைகளைக் கொடுத் தால், குழந்தைக்கு அடிபட்டு விடுமோ என்றும், அல்லது அதன் மேல் உருளும் பொழுது குழந்தையின் தூக்கம் கெட்டுவிடுமோ, என்றும் தாய் அஞ்சலாம். ஆனால் இத்தகைய விளைவுகள் ஒன்றும் ஏற்படாது. ஆகையால், குழந்தைகள் எத்தகைய பொம்மை யையும் அருகில் வைத்துக்கொண்டு அமைதியாகத் தூங்கமுடியும்.

466. குழந்தை எவ்வளவு நேரம் தூங்க வேண்டும்?: ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை தனக்குத் தேவையான அளவு நேரம் தூங்கி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. 2 வயதளவில், அதன் தூக்கநேரத்தைக் குழந்தையே முடிவு செய்துகொள்ளும்படிவிட்டு விடமுடியாது; அதற்கு அதிக நேரம் தூக்கம் தேவையாக இருந்த போதிலும், கீழ்கண்ட காரணங்களினால், தூக்கம் வராமல் தவிக்கலாம். தனிமை, தனிமையாக இருப்பதால் அச்சம், இருட்டைக் கண்டு பயம், பயங்கர கனவுகள் வரும் என்ற பீதி, படுக்கையில் தான் சிறுநீர் கழித்து விடக்கூடும் என்ற

Koviloor Digital Library

சந்தேகம், சில ஊக்குவிக்கும் அனுபவங்களினால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகள் முதலியனவாகும். அல்லது தனது மூத்த சகோதரனோடு போட்டியிட்ட காரணத்தால் தூக்கம் பிடிக்காமல் இருக்கலாம்; அல்லது, தனது இளைய தங்கையிடம் ஏற்பட்ட பொறாமையின் காரணமாகவும் தூக்கம் வராமல் இருக்கலாம். எப்பொழுது படுக்கைக்குச் செல்லவேண்டும் என்று தனக்கும், தாய்க்கும்



நடந்த விவாதம், அல்லது பள்ளிப் பாடங்களைப் பற்றிய கவலை அல்லது ரேடியோவில் தான் கேட்டுக் கொண்டிருந்த திடுக்கிடும் சம்பவங்கள் நிறைந்த கதை போன்ற காரணங்களால் ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் குழந்தையின் மன அமைதி அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இந்தத் தொல்லைகளின் தடுப்பு முறைகளைப் பற்றி வேறு ஒரு பகுதியில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால், மேற் கூறியவைகளிலிருந்து, குழந்தை தூங்க மறுப்பதால், அதற்கு அதிகத் தூக்கம் தேவையில்லை என்று முடிவு கட்ட முடியாது என்று விளங்குகிறது.

2 வயதளவில் குழந்தைக்குச் சாதாரணமாக இரவில் 12 மணி நேரமும், பகலில் 1 அல்லது 2 மணி நேரமும் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. குழந்தை 2 வயதிலிருந்து 6 வயது வரை வளர வளர, அதன் பகல் ஓய்வும் தூக்கமும் குறைந்து கொண்டே வருகிறது; ஆனால் இரவுத் தூக்கம் ஒரே அளவாக இருக்கும். 6-க்கு மேல் 9 வயது வரையிலும், குழந்தையின் இரவுத் தூக்க நேரத்தில் ஒரு மணி நேரம் குறைந்து விடுகிறது. எடுத்துக் காட்டாக, இரவு 8 மணிக்குப் படுக்கும் குழந்தை, காலை 7 மணிக்கெல்லாம் விழித்துக் கொள்ளும். 12 வயதிற்குள், இரவு தூக்க நேரத்தில் இன்னும் 2 மணி நேரம் குறைந்து விடுகிறது; அதனால் குழந்தை இரவு 9 மணிக்குத் தூங்க ஆரம்பிக்கலாம். மேலே குறிப்பிட்ட நேரங்கள் பொதுப்படையாகச் சொல்லப்பட்டவை. சில குழந்தை

Koviloor Digital Library

களுக்கு மேலே சொல்லப்பட்ட நேரத்தைவிட அதிகமாகவோ, அல்லது குறைவாகவோ தூக்கம் தேவைப்படலாம்.

அநேக குழந்தைகள் 3 அல்லது 4 வயதளவில் பகலில் தூங்கு வதை நிறுத்தி விடுகின்றன. ஆனால் பல குழந்தைகளுக்கு 5 அல்லது 6 வயது வரையிலும், பகல் உணவிற்குப் பின்னர் உண்மை யான ஓய்வோ, அல்லது வீட்டிற்குள்ளேயே அமைதியான முறை யில் விளையாட்டோ தேவைப்படுகிறது. அநேக பள்ளிகளில், 6-வது வகுப்பு வரையில், குழந்தைகளுக்குப் பகலில் ஓய்வு நேரம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஓய்வும், தூக்கமும், ஒவ்வொரு தனி குழந்தையின் தன்மையையும், நடவடிக்கைகளையும் பொறுத்த தாகும்.

குழந்தைப் பருவத்தில ஏற்படும் தூக்கத்தைப் பொறுத்த தொல்லைகளைப்பற்றி 284, 285-ஆம் பிரிவுகளில் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது; 2 வயது குழந்தைகளைப்பற்றி 494, 496-ஆம் பிரிவு களிலும், வயது குழந்தைகளைப் பற்றி 510 ஆம் பிரிவிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

கடமைகள்

467. தன் கடமைகளைச் செய்வதில் குழந்தை மகிழ்ச்சி கொள்ள வேண்டும்: வெவ்வேறு கடமைகளைச் செய்ய குழந்தை எங்ஙனம் கற்றுக் கொள்ளுகிறது? ஆடை அணிந்து கொள்ளுதல், பற்கள் துலக்குதல், வீட்டைப் பெருக்குதல், சாமான்களை ஒதுக்கி வைத் தல் போன்ற (பெரியவர்களைப் போலவே செய்யும்) செய்கை களைச் செய்வதில் குழந்தைகள் இயற்கையாகவே மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் கொள்ளுகின்றன. குழந்தை வளர்ந்த பின்னரும், பெற்றோர் அதனிடம் நல்ல முறையில் பழகினால், அவர்களுக்காக சிற்றுவல்களைச் செய்வதிலும், விறகு எடுத்துக் கொண்டு செல்லு தல் போன்ற முக்கியமான காரியங்களில் பங்கு கொள்ளுவதிலும், பெற்றோரை மகிழ்விப்பதிலும் குழந்தை மகிழ்ச்சி அடைகிறது. ஆனால், குழந்தையின் ஒத்துழைப்பை எப்பொழுதுமே பெறும் வகையில், அநேக பெற்றோர்களால், அவரவர் குழந்தைகளை வளர்க்க முடிவதில்லை. குழந்தைகள் உதவியாக இருக்க விரும்பு கின்றன என்பதைப்பெற்றோர்கள் உணர்ந்தால், அவர்கள் எரிச்ச லுடன் இருக்கும்பொழுது மட்டும் குழந்தைக்கு வீட்டு வேலை களைக் கொடுத்து, அவ்வேலைகள் யாவும் வெறுப்பு தரும் கடமை களாகக் குழந்தை கருதும்படி செய்யமாட்டார்கள்.

15 வயதில் கூட, ஒரு குழந்தை எப்பொழுதுமே தன் கடமை களைப் பொறுப்பாகச் செய்யும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. (அநேக வயது முதிர்ந்தவர்கள்கூட, சில சமயங்களில் பொறுப் பற்றவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர்.) ஆகையால், குழந்தையை அதன் கடமைகளைச்செய்யும்படி அவ்வப்போது நினைவு படுத்த

Koviloor Digital Library

வேண்டும். அப்படி நினைவூட்டுவதையும், நயமாகச் செய்ய வேண்டும். அப்படியில்லாமல், குற்றங் காணும் குரலில் குழந்தையிடம் பேசும் பொழுதுதான், ஒரு வேலையின் பெருமையே சீர்குலைகிறது. வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து செய்யக்கூடிய வேலைகளில், குழந்தைக்கு அதிக உற்சாகம் உண்டாகிறது. ஆகையால், பாத்திரம் துலக்குதல், துணிகளை உலரவைத்தல் போன்ற பணிகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். பெற்றோருக்கு உதவி செய்யும் நோக்கத்தில் குழந்தைகள் வேலைகளை ஊக்கத்துடன் செய்து முடித்து விடுகின்றன.

468. தானே ஆடை அணிந்து கொள்ளுதல் : 1 அல்லது $1\frac{1}{2}$ வயதளவில், குழந்தை தன் சட்டையைத் தானாகவே கழற்றிக் கொள்ள முயலுகிறது. 2 வயதளவில், தன் சட்டைகளைக் குழந்தை நன்றாகக் கழற்றிவிடக் கற்றுக் கொள்ளுகிறது. ஆனால் மீண்டும் தன் சட்டைகளைப் போடும் முயற்சியில் வெற்றி காண முடிவதில்லை. எளிதில் அணிவிக்கக்கூடிய சட்டைகளை 3 வயதளவிலும், சற்று சிக்கல்கள் நிறைந்த, பித்தான், லேசு முதலியன உள்ள சட்டைகளை 4 அல்லது 5 வயதளவிலும் நன்றாக அணிவித்துக் கொள்ளக் குழந்தை பழகிக் கொள்ளுகிறது.

$1\frac{1}{2}$ வயதிலிருந்து 4 வயது வரையிலும் குழந்தைக்கு அதிக ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது. அதனாலியன்ற காரியங்களைச் செய்ய அனுமதிக்கப்படாவிடினும், அல்லது அதன் காரியங்களில் பெற்றோர் அதிகமாகத் தலையிட்டாலும், குழந்தைக்குச் சினம் உண்டாகிறது. மேலும், குழந்தை தனக்கு ஆர்வம் உள்ள வயதில் கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பினைப் பெறாவிடில் அந்தக் காரியத்தில் தனக்கிருந்த விருப்பத்தையே இழந்து விடுகிறது. இருந்த போதிலும், தாயின் உதவி இல்லாமல், குழந்தையால் சட்டையை அணிந்து கொள்ள முடியாது; அப்பொழுது தன் தோல்வியைக் கண்டு குழந்தை ஏமாற்ற உணர்ச்சி அடைகிறது. ஆகையால், தேவையான காரியங்களில் திறமையுடனும், தந்திரமாகவும், தாய், குழந்தைக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். எடுத்துக் காட்டாகக் காலுறைகளைக் (Socks) காலிலிருந்து பாதம் வரையிலும் கழற்றி விட்டால், மீதியைக் குழந்தை எளிதில் கழற்றிவிடும். குழந்தை அணிந்து கொள்ள விரும்பும் சட்டையைச் சரியான முறையில் அது, அணிந்து கொள்ளும் வகையில், எடுத்துப் பிரித்து வைக்கலாம். கடினமான வேலைகளைத் தாய் செய்யும் பொழுது, எளிதான வேலைகளில் குழந்தையின் கவனத்தைத் திருப்ப வேண்டும். ஒரு வேலையில் குழந்தைக்கு ஏதாவது சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால், உடனே அந்த வேலையையே தாய் அதனிடமிருந்து வாங்கிக் கொள்ளாமல், சிக்கலை மட்டும் தீர்த்து வைக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு விரோதமாக நடந்து கொள்ளாமல், அதன் போக்கிலேயே பெற்றோர் நடந்து கொண்டால், குழந்தையும் அதிக ஒத்துழைப்பைக் கொடுக்கிறது. எப்படி இருந்த போதிலும், குழந்தையிடம்

Koviloor Digital Library

இவ்விதங்களில் பழகத் தாய்க்கு அதிகப் பொறுமை தேவைப் படுகிறது.

469. சாமான்களை எடுத்து ஒதுக்கிவைத்தல் : குழந்தையின் விளையாட்டு முடிந்தவுடன் அதனுடைய சாமான்களைக் குழந்தையே எடுத்து ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும் என்று தாய் விரும்பினால், அந்த வேலையை விளையாட்டுக்களின் ஒரு பகுதியாகச் செய்தால், குழந்தைக்கும் அந்த வேலையில் உற்சாகம் ஏற்படும். எடுத்துக் காட்டாகச் சதுர மரச் சாமான்கள் பெரிய அடுக்குகளாக ஒரு இடத்திலும், நீட்டமான மரக் கட்டைகள் வேறு ஒரு இடத்திலும், மோட்டார் கார்களெல்லாம் இரவில் ஆலைகளின் இடத்திலும் தூங்கவேண்டும் என்றும் குழந்தையிடம் வேடிக்கையாகச் சொன்னால், குழந்தையும் 4 அல்லது 5 வயதிற்குள் விளையாட்டுச் சாமான்களை ஒழுங்காக அவைகளின் இடத்தில் அடுக்கிவைக்கும் பழக்கத்தை மகிழ்ச்சியுடன் மேற்கொள்ளுகிறது. அநேகமாக அதனை நினைவூட்டவேண்டிய தேவையே ஏற்படுவதில்லை. அப்படி ஏற்பட்டாலும் அன்புடன் நினைவூட்டவேண்டும்.

3 வயதளவில், குழந்தையால், சாமான்களைச் சரிவர ஒதுக்கிவைக்க இயலாது.

சாமான்களை ஒதுக்கிவைக்க மகிழ்ச்சியுடன் உதவி செய்தால், குழந்தைக்கும் நல்ல மனப்பான்மை ஏற்படும்; நீண்ட விவாதங்களும் தேவைப்படா.

470. வீண் காலம் போக்குதல் (Dawdling): வீண் காலம் போக்கும் குழந்தையைத் தாயே காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கவும், சட்டை அணிந்துகொள்ளவும், காலை உணவை உட்கொள்ளவும், பிறகு பள்ளிக்குப் புறப்படவும் ஆகிய ஒவ்வொரு வேலைக்கும் திட்டி, மிரட்டி, வற்புறுத்தி, அவ்வேலைகளைச் செய்ய சொல்லவேண்டியிருப்பதைக் காணலாம். இந்தக் குழந்தை பிறக்கும்பொழுதே இத்தகைய தன்மையுடன் பிறப்பதில்லை. ஆனால் தாய், குழந்தையை விரைவில் உண்ணும்படி சொல்வதாலும், படுக்கைக்குச் செல்ல நேரமாயிற்று என்று குழந்தையிடம் அடிக்கடி நினைவூட்டுவதாலும்தான், நாளடைவில் குழந்தைக்குத் தன்னையறியாமலேயே வீண்காலம் போக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. தாயின் இத்தகைய செய்கையால் குழந்தையின் அக்கறை எந்தக் காரியத்திலும் குறைந்து விடுகிறது.

ஆரம்பத்தில், சில ஆண்டுகளுக்குக் குழந்தை தன் தினசரிக் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்ய, அதற்கு வழிகாட்டவேண்டும். குழந்தை வளர்ந்து, தன் பொறுப்புக்களை உணர்ந்த பிறகு, தாய் குழந்தையைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடவேண்டும். ஆனால் எப்பொழுதாவது குழந்தை தன் கடமையைச் செய்யத் தவறினால் மீண்டும் அதனை நினைவூட்டலாம். பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்தில் போகவேண்டியது தன் கடமை என்பதைக் குழந்தை உணர வேண்டும். ஒன்று அல்லது 2 முறைகள் காலந்தாழ்த்திப்

Koviloor Digital Library

பள்ளிக்குச் சென்றால், அது எவ்வளவு தவறு என்பதைக் குழந்தை தானாகவே உணர்ந்துகொள்ளும். ஆகையால், இதுதான் குழந்தையைக் காலாகாலத்தில் அந்தந்த வேலைகளைச் செய்யத் தூண்டுவதற்குச் சிறந்த வழி.

ஆகையால், குழந்தையை அநாவசியமாக முன்கூட்டியே ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் தூண்டக்கூடாது. தன்னுடைய சுய முயற்சியிலேயே குழந்தை வேலைசெய்ய அனுமதிக்கப்பட்டால், (தேவையாக இருந்தால் எப்பொழுதாவது ஒரு முறை நினைவூட்டலாம்) சாதாரணமாகக் குழந்தை எல்லாச் செயல்களையும் தானாகவே செய்ய விரும்புகிறது.

471. சில சமயங்களில் குழந்தை அழுக்கடைந்தால் தவறில்லை: ஒரு சிறிய குழந்தை அழுக்கடையும் வகையில் அநேகச் செயல்களைச் செய்ய விரும்புகிறது. மண்ணைத் தோண்டுவதிலும், ஈர மணலில் விளையாடுவதிலும், தண்ணீரில் கைகளை விட்டு அளைவதிலும் குழந்தைக்கு அதிக ஆர்வம் உண்டாகிறது. புல் தரையில் புரளவும், ஈர மண்ணைக் கைகளில் பிசையவும் குழந்தை விரும்புகிறது. ஒரு வாலிபனுக்கு எவ்வாறு பாட்டும், காதலும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறதோ, அதேபோல மேற்சொன்ன செய்கைகள் குழந்தையின் மனநிலையை அதிக மகிழ்ச்சிகரமாக்குகிறது.

துணிகளையும், கைகால்களையும் அழுக்கடையச் செய்துகொள்ளக்கூடாது என அடிக்கடி மிரட்டப்படும் குழந்தையின் ஆர்வம் நசுக்கப்படுகிறது. அழுக்கைக்கண்டு அச்சங்கொள்ளும் குழந்தை, மற்றத் துறைகளிலும் எச்சரிக்கையடைவதால், அது, மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்க்கையை விரும்பும் சுயேச்சை, மனிதனாக வளர முடிவதில்லை.

இதற்காகக் குழந்தை எவ்வளவு அழுக்கடைந்தாலும் கவனிக்காமல் இருக்கவேண்டும் என்று பொருளல்ல. ஆனால், குழந்தை அச்சம் கொள்ளும் அளவுக்கோ, வெறுப்படையும் அளவுக்கோ அதைக் கண்டிக்காமல், அது அத்தகைய செயல்களில் ஈடுபட்டிருக்கும்பொழுது வேறு ஏதாவது ஒரு விளையாட்டைப் பதிலுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை தன் மேலெல்லாம் அசுத்தமாக்கிக்கொள்ளக்கூடிய தின்பண்டம் உண்ணுதல், வீட்டிற்குச் சாயம் அடித்தல் போன்ற செய்கைகளில் ஈடுபட விரும்பும் பொழுது, அதற்குப் பழைய சட்டையை அணிவித்துப் பிறகு அதனை அச்செயல்களில் ஈடுபட அனுமதிக்கலாம்.

472. நல்ல பழக்கம் இயற்கையாகவே வரும்: முதலில், குழந்தை யாவரையும் விரும்பப் பழகவேண்டும். அப்பொழுது தான், அதற்கு மற்ற சாதாரண நல்ல பழக்கங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்க முடியும்.

இரண்டாவதாக, அயலாரைக்கண்டு குழந்தை நாணமடைவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். 2 வயதுக் குழந்தையை ஒரு விருந்தாளிக்கு முதல் தடவையாக அறிமுகப்படுத்தி வைக்கும்பொழுது

குழந்தை அன்னாரைக்கண்டு மலைந்து விடுகிறது (Embarrassed). மேலும் தந்தை யாரையாவது ஒருவரை வீட்டிற்குள் வரவேற்கும் பொழுது குழந்தை தன்னையும் பெற்றோர் அங்கே வரும்படி அழைப்பார்களா என்று சங்கடப்படக் கற்றுக்கொள்ளுகிறது. ஆகையால், 3 அல்லது 4 வயதளவில் புதிதாக வந்துள்ளவர்களின் தன்மையைப் புரிந்துகொள்ள அவகாசம் தேவைப்படுகிறது. அப்பொழுது பெற்றோர் குழந்தையைப்பற்றிப் பேச்செடுக்காமல் வேறு செய்திகளைப்பற்றி வந்தவருடன் உரையாடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். சில சமயங்களில் 3அல்லது 4 வயது குழந்தை தன் தாய் வந்தவர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருப்பதைச் சில நிமிடங்கள் கவனித்துக்கொண்டிருந்துவிட்டுத் திடீரென ஏதாவதொரு செய்தியைத் தானாகச் சொல்லலாம். குறுக்கே பேசியதால் குழந்தைக்கு மரியாதை தெரியவில்லை என்று பொருளல்ல; தன்னுடைய அனுபவத்தையும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக் குழந்தை விரும்புவதால் இது ஒரு கெட்ட பழக்கம் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. மேலும், வந்தவர்களுடன், குழந்தை இங்ஙனம் உரையாட முற்படும் மனநிலை அடைந்தபிறகு, மற்ற நல்ல பழக்க வழக்கங்களை அது விரைவிலேயே கற்றுக்கொண்டுவிடுகிறது.

முதலாவதாகக் குழந்தை, ஒருவர்மேல் ஒருவர் அன்பாதரவுடைய குடும்பத்தில் வளரவேண்டியது முக்கியம். அப்பொழுது குழந்தையும் அன்பாக இருக்கப் பழகிக்கொள்ளுகிறது. வீட்டிலுள்ளவர்கள் நன்றி தெரிவிப்பதுபோலவே, தானும் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறது. தந்தையைப்போலவே ஒரு பணிப் பெண்ணுக்குச் சிறு கைக்கூலி கொடுக்க விரும்புகிறது. எப்படி பிறருடன் நயமாகவும், அன்பாதரவுடனும் பழகவேண்டும் என்று குழந்தைக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். அன்புடன் பேசினால், குழந்தையும் நல்ல பழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுவதில் பெருமை கொள்ளுகிறது. நல்ல பழக்கமும் நன்னடத்தையுமுடைய குழந்தையை யாவரும் விரும்புகின்றனர். முரட்டுத்தனமாகவும், மற்றவரைப்பற்றி கவலைப்படாமலும் நடந்துகொள்ளும் குழந்தையைக் காண யாவரும் சினம் கொள்ளுகின்றனர். ஆகையால் யாவராலும் விரும்பத்தக்க வகையில், குழந்தையை வளர்க்க வேண்டியது பெற்றோர் பொறுப்பு. பிறரால் போற்றப்படும் குழந்தை பெற்றோரிடம் அதிக அன்பு கொள்ளுகிறது.

குழந்தையுடன் தனியாக இருக்கும்பொழுது மட்டும், பெற்றோர் அதற்கு நல்ல பழக்கவழக்கங்களைச் சொல்லித்தர வேண்டுமேயொழிய, அது சங்கடப்பட்டுக்கொள்ளும் வகையில், வெளியார் முன்னிலையில் குழந்தைக்கு ஒன்றும் கற்றுக்கொடுக்கக் கூடாது.

ஒழுக்கப் பயிற்சி (Discipline)

473. குழந்தைக்கு ஒழுக்கப் பயிற்சி கொடுப்பதில் நிலவும் சில தவறான கருத்துக்கள்: குழந்தைகளின் மனோ தத்துவத்தைப் பற்றி

Koviloor Digital Library

அநேககல்வித்துறை வல்லுநர்கள், உளநூல் வல்லுநர்கள், குழந்தை நோய் வல்லுநர்கள் முதலியோர், ஆராய்ச்சிகள் பல செய்திருக்கின்றனர். இத்தகைய ஆராய்ச்சிகளின் விளைவுகளைச் செய்தித்தாள்கள் வழியாக அறியப் பெற்றோர் எப்பொழுதும் ஆர்வம் உடையவர்களாக இருக்கின்றனர். குழந்தைகளின் உள்ள இயல்பைப்பற்றி நாமும் சிறிது சிறிதாகக் கீழ்க்கண்ட பல உண்மைகளைக் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம். குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோரின் அன்பு மிகவும் தேவைப்படுகிறது. அதிகப் பொறுப்புடன் இருக்க, குழந்தைகள் தாங்களாகவே சிரமப்பட்டுக் கற்றுக் கொள்கின்றன; அதிகச் சிக்கல்களில் அவதியுறும் குழந்தைகளில் அநேகருக்குப் போதுமான கண்டிப்பைவிட, அதிகமான அன்பு தான் தேவைப்படுகிறது; அவர்கள் வயதுக்குத் தகுந்த பாடங்கள் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் பொழுதும், தங்களின் இயல்பை அறிந்துகொண்ட ஆசிரியர்கள், பாடம் கற்றுக் கொடுக்கும் பொழுதும், குழந்தைகள் அவைகளைக் கற்றுக்கொள்ள ஆவலாக இருக்கின்றன; உடன் பிறந்தவர்களிடம் பொறாமையும், பெற்றோரிடம் சினமும் சிற்சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவது இயற்கையாகையால், குழந்தைகள் தங்களின் அத்தகைய உணர்ச்சிகளுக்காக நாணமுறவேண்டியதில்லை. குழந்தைக்கு, வாழ்க்கையின் இரகசியங்களில் சிலவற்றை அறிவதில் அக்கறை ஏற்படுவது இயற்கையே. குழந்தையின் முரட்டுச் சுபாவத்தையும், பாலினத்தில் உள்ள அக்கறையையும் (Sexual Interest) அடக்க முயற்சித்தால் குழந்தைக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படலாம். தன்னையறியாத நிலையில் ஏற்படும் எண்ணங்களும், சுய உணர்வுடன் எண்ணப்படும் எண்ணங்களைப்போலவே வலிமையுடையவை. ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு தனி நபராகையால், அங்ஙனமே வளர அது அனுமதிக்கப்படவேண்டும்.

இந்தக் கருத்துக்களெல்லாம் சாதாரணமானவைகளாக இப்பொழுது தோன்றினாலும், இவைகள் முதலில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டபோது யாவருக்கும் வியப்பை அளிப்பனவாக இருந்தன. பல நூற்றாண்டுகளாக நம்பப்பட்டு வந்த கருத்துக்களுக்கு, முற்றிலும் மாறாக இக்கருத்துக்கள் இருந்தன. குழந்தைகளின் தேவைகளைப் பற்றியும், இயற்கைத் தன்மையைப் பற்றியும் இருந்த பல விதமான கருத்துக்களையும், அநேக பெற்றோர்கள், குழப்பமடையாமல், மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. மிகவும் வசதியான குழந்தைப் பருவத்தைக் கொண்டிருந்த பெற்றோர்களும், உறுதியான மனப்பான்மை கொண்டிருந்த பெற்றோர்களும் சிறிதளவுகூட குழப்பமடைவதில்லை. புதுக் கருத்துக்கள் அவர்கள் கவனத்தைக் கவர்ந்திருக்கலாம்; அவைகளை அவர்கள் ஒப்புக்கொண்டுமிருக்கலாம். ஆனால், அவர்களுடைய குழந்தைகளைச் சமாளிக்க வேண்டிய நிலையில், அவர்கள் தாங்கள் எவ்வாறு தங்கள் பெற்றோர்களால் சமாளிக்கப்பட்டார்களோ, அதேமுறை

Koviloor Digital Library

களைக் கையாண்டார்கள். இம்முறைகள், அவர்களுக்கும் வெற்றியையே தந்தன. ஒரு சாதாரண மகிழ்ச்சி நிறைந்த குடும்பத்தில், பிறந்து வளர்ந்த குழந்தையாக இருந்து கற்றுக்கொண்ட முறைப்படி, தன் குழந்தையையும் வளர்ப்பதுதான் இயற்கை முறையாகும்.

தாங்கள் வளர்க்கப்பட்ட முறையிலேயே மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் அடையாத பெற்றோர்கள், குழந்தையின் தேவைகளைப் பற்றியும், வளர்ப்பு முறைகளைப் பற்றியும், கண்டுபிடிக்கப்பட்ட புதுக் கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொண்டதில் அல்லல்கள் பல பட்டனர். தங்களுக்கும், தங்கள் பெற்றோருக்கும் இடையே இருந்த மனத்தாங்கல் நிறைந்த உறவுபோல, தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் இருக்கக்கூடாது என்று விரும்பினர். அதனாலேயே, புதுக் கருத்துக்களை வரவேற்றனர்; அது மட்டுமல்லாமல், ஒவ்வொரு கருத்தையும், கண்டுபிடிப்பையும், அளவுக்கு மீறிப் பின்பற்றினர். எடுத்துக்காட்டாக, எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் அன்பு தேவை என்ற காரணத்திற்காக, குழந்தையின் முரட்டுத்தனத்தை அனுமதித்தனர்; அநேக தவறுகளுக்குத் தாங்களே காரணம் என்று குறைப்பட்டுக் கொண்டனர்; குழந்தை தவறாக நடந்து கொண்டாலும் அதனைக் கடிந்து கொள்ளாமல், அன்பாக இருந்தனர். இவைகளெல்லாம் மிகவும் தவறான கருத்துக்கள்; நடைமுறையில் செய்ய இயலாதவை. இதனால் குழந்தை எப்பொழுதும் அடாவடியாகி விடுவதுடன், கீழ்ப்படிதலின்றி நடந்து கொள்ளுகிறது. மேலும் குழந்தை தன் குற்றங்களைத் தானே உணர்கிறது. இத்தகைய தவறான கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ள பெற்றோர்கள் தங்கள் சினத்தைக் கட்டுப்படுத்தி அதிகப் பொறுமையுடன் இருக்கவேண்டும். ஆனால், ஒரு நாள் பெற்றோரின் உணர்ச்சிகள் திடீரென மடை திறந்தாற்போல் வெளியாகின்றன. அப்பொழுது பெற்றோர் அதிக அச்சமும், குற்றம் செய்த மனப்பான்மையும் கொள்ளுகின்றனர். இதனால், குழந்தையின் கெட்ட பழக்க வழக்கங்களும், கெட்ட நடவடிக்கையும் அதிகரிக்கின்றன. (474-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

சில மரியாதையான பெற்றோர்கள், தாங்களும், பிறரும் வெறுக்கத் தகுந்த வகையில் தங்கள் குழந்தைகளை இருக்க அனுமதிக்கின்றனர். அவர்கள் என்ன நடைபெறுகிறது என்பதையே அறிவதில்லை போலும். இத்தகைய பெற்றோர், தங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் சினத்தை அடக்கி மிகவும் நல்லவர்களாக இருக்கும்படி வற்புறுத்தப்பட்டதே இதற்குக் காரணம் என்று ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து தெரிய வருகிறது. தாங்கள் வெளியிட அனுமதிக்கப்படாத உணர்ச்சிகளையெல்லாம், தங்கள் குழந்தைகள் வெளியிட இத்தகைய பெற்றோர் அனுமதிக்கின்றனர். இதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுவதுடன்,

Koviloor Digital Library

இப்படிச் செய்வதால் மிகவும் நவீன முறையில் குழந்தையை வளர்ப்பதாகவும் இப்பெற்ஞேர் எண்ணுகின்றனர்.

474. "பெற்ஞேரின் குற்றமுள்ள நெஞ்சு", எவ்வாறு ஒழுக்கப் பயிற்சியில் சிக்கல்கள் ஏற்படுத்துகின்றது ?: பல காரணங்களுக்காகப் பெற்ஞேர் தங்கள் குழந்தைகளில், ஏதாவது ஒரு குழந்தையிடம் குற்றம் புரிந்துவிட்ட மனப்பான்மையுடன் நடந்து கொள்ள நேரிடும். இவைகளைப் பற்றி, 13, 14 பிரிவுகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. கீழ்க்கண்டவை அப்பிரிவுகளில் சொல்லப்படாத காரணங்கள்: வெளியில் வேலைக்குச் செல்வதால், தன் குழந்தையைத் தான் புறக்கணித்தவளா என்று முதலில் முடிவு செய்து கொள்ளாத தாய்; உள்ளம் அல்லது உடற் குறைபாடு உடைய குழந்தையின் பெற்ஞேர்; ஒரு குழந்தையை எடுத்து வளர்க்கும்பொழுது, பிறருடைய குழந்தையாகையால், அதனை அதிகமாகக் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது என்று எண்ணுமல் இருக்க முடியாத தாய், போற்றப்படாமலேயே வளர்க்கப் பட்ட பெற்ஞேர்; உள இயல்பு நூலைப் பள்ளியிலோ, அல்லது கல்லூரியிலோ படித்தறிந்ததனுல், அதன்படி நன்ருக நடக்க வேண்டுமே என்று எண்ணும் பெற்ஞேர்.

குற்றஞ் செய்த மனப்பான்மை கொள்ள, எது காரணமாக இருந்தாலும், அத்தகைய பெற்ஞேருக்குக் குழந்தையை எளிதில் சமாளிப்பது கடினமாகிறது. இத்தகைய பெற்ஞேர், குழந்தையிடம் ஒரு குறையும் காணுமல், எதற்கும் தங்களையே நிந்தித்துக் கொள்ளுகின்றனர். குந்ழதை கண்டிக்கப்பட வேண்டியஅளவுக்கு முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொண்ட போதிலும், தாயின் பொறுமை எல்லை கடந்த போதிலும், தாய் குழந்தையிடம் பொறுமையாகவும், அன்புடனும் இருக்க முயற்சிக்கிருள். தேவையான சமயத்தில், குழந்தையிடம் உறுதியாக இருப்பதில்லை.

வயது வந்தவர்களைப் போலவே, ஒரு குழந்தைக்கு எப்பொழுது, தான் அதிக முரட்டுத்தனமாகவும், தப்பாகவும் நடக்கிருேம் என்று தெரியும். அந்தச் சமயத்தில் அதன் குற்றமுள்ள நெஞ்சு குறுகுறுக்கிறது. ஆகையால், தன்னை இச்செய்கைகள் செய்யாமல் யாராவது தடுக்க வேண்டும் என்று அந்தக் குழந்தை விரும்புகிறது. அப்படித் திருத்தப்படாமல் விடப்படும் குழந்தை, நாளடைவில் அதிகமாகக் கெட்டு விடுகிறது.

இறுதியில், குழந்தையின் நடத்தை சினமூட்டுவதாகி தாயின் பொறுமையையே இழக்கச் செய்கிறது. அப்பொழுது தாய் குழந்தையைத் திட்டுகிருள் அல்லது தண்டிக்கிருள். பிறகு அமைதி ஏற்படுகிறது. ஆனுல், தாய் தன்னையே குற்றம் புரிந்தவளாகக் கருதும் பொழுது, தன் பொறுமையையும், அமைதியையும் இழக்க வெட்கப்படுகிருள். ஆகையால், அவள் குழந்தையைத் தண்டிக்காததுடன், தன்னையே குழந்தை தண்டிக்கும்படி

Koviloor Digital Library

விடுகிறாள். அல்லது, குழந்தை மீண்டும் தொந்தரவு கொடுத்தால் கவனிக்காதது போல் இருந்து விடுகிறாள்.

இவைகளெல்லாம் மிகவும் அசாதாரணமானவைகளாகச் சிலருக்குத் தோன்றலாம். இவர்கள் குற்றமற்ற நெஞ்சுடையவர்கள் என்றுதான் கொள்ளவேண்டும். குழந்தையைப் புறக்கணித்து விட்டதாகவும், அநியாயமாக நடத்தியதாகவும் எண்ணும் பெற்றோர், குழந்தைக்கு விட்டுக் கொடுத்து விடுவதால், குழந்தையும் கட்டுக்கடங்காமல் போய் விடுகிறது. பெற்றோர் எந்தெந்தக் காரியங்களில் குழந்தைக்குச் சலுகைகள் கொடுக்கலாம் என்று நிர்மாணித்துக் குழந்தையை ஒழுக்கத்தோடு வளர்ப்பதில் உறுதியுடன் இருந்தால், குழந்தை நாளடைவில் ஒழுங்காக நடந்து கொள்ளுவதுடன், அதிக மகிழ்ச்சியுடனும் இருப்பதைக் காணலாம். அப்பொழுது அதன்மேல் தாயும் அதிக அன்பு கொள்ளுகிறாள்; குழந்தையும் அந்த அன்பினை உணர்ந்து, பதிலுக்குத் தாயிடம் அன்பு கொள்ளுகிறது.

475. குழந்தையிடம் அன்பாகவும், அதே சமயத்தில் கண்டிப்பாகவும் இருக்க முடியும்: பெற்றோர், எவ்வளவு நல்லவர்களாக இருந்த பொழுதிலும், குழந்தையை முரட்டுத்தனமாக இருக்க அனுமதிக்கமாட்டார்கள் என்றும், அவர்களுக்கு எப்படிக் கண்டிப்புடன் இருப்பது என்று தெரியும் என்றும், பெற்றோருக்கும் சில தனி உரிமைகள் உண்டு என்றும், குழந்தை உணர்ந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். அத்தகைய பெற்றோரைக் குழந்தையும் அதிகமாக விரும்புகிறது. இதனால் மற்றவருடன் நன்றாகப் பழகக் குழந்தைக்கு ஆரம்பத்திலிருந்து பயிற்சி ஏற்படுகிறது. அடாவடியான குழந்தைக்குத் தன் சொந்த வீட்டிலேயே மகிழ்ச்சி இருப்பதில்லை. வெளியிலும், இத்தகைய குழந்தைக்கு எந்த வயதிலும் அதிர்ச்சிதான் ஏற்படுகிறது; அதனுடைய தன்னலத்தைக் கண்டு அதனை யாவரும் வெறுக்கின்றனர். ஆகையால் அத்தகைய குழந்தை பிறரால் விரும்பப்படாமல் வாழ வேண்டும்; அல்லது பிறர் விரும்பும் வகையில் நடந்துகொள்ள கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

மனச்சாட்சியுடைய பெற்றோர்களின் நல்ல பண்பை சில குழந்தைகள் தவறாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுகின்றன; ஆகையால் பெற்றோர் பொறுமை இழக்கும் வரையில் அடம் செய்து, அவர்களுக்கு இறுதியில் சினமூட்டி விடுகின்றனர். இத்தகைய இரண்டு விதமான நிலைகளையும் தவிர்ப்பது நல்லது. தங்களுக்கு விருப்பமில்லாத செய்கையில் குழந்தை ஈடுபடும் போது, அதனைச் செல்லமாகவே, ஆனால் உறுதியுடன் பெற்றோர் கடிந்து கொள்ளலாம்.

சில சமயங்களில், குழந்தை, மற்றொரு குழந்தையின் விளையாட்டுச் சாமானை வேளையில்லாத வேளையில் விரும்பிக்கேட்டால், அதனுடன் வாதாடிக் கொண்டிருப்பதில் பயனில்லை. அது ஒரு

Koviloor Digital Library

நிமிடத்திற்குக் கூச்சலிட்டு அழுதாலும், அதனைப் பொருட்படுத்தாமல் குழந்தையை அவ்விடத்திலிருந்து அகற்ற வேண்டும்.

476. தனக்குச் சினம் ஏற்படுவதில் தவறில்லை என்று குழந்தை அறிய வேண்டும்: பெற்றோரிடம் குழந்தை மரியாதை இல்லாமல் முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்ளும் பொழுது, அதனை நயமாக நடந்து கொள்ளும்படி பெற்றோர் வற்புறுத்தவேண்டும். குழந்தைக்கு நல்ல நடத்தை தேவையெனப் பெற்றோர் எவ்வளவு அதிகமாக வற்புறுத்துகிறார்களோ, அவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சியும், நன்னடத்தையும், குழந்தையிடம் நாளடைவில் காணப்படுகின்றன, என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், அதே சமயத்தில் குழந்தையின் சினத்தைப் பெற்றோர் அறிந்திருந்தும், அதைப் பொருட்படுத்தவில்லை என்பதைக் குழந்தையும் உணர்ந்து கொள்ளுவது நல்லது. ஏனெனில், இதனால், குழந்தையின் சினமும் குறையும்.

477. குழந்தையின் ஒழுக்கப் பயிற்சியில், தந்தையும் பங்கு கொள்ள வேண்டும்: தனது சின்ன வயதில் தன் தந்தையால் அதிகமாகக் கண்டிக்கப்பட்ட ஒருவர், தனது மகனைக் கண்டித்து, அவனும் தன் மேல் சினம் கொள்ளுமாறு செய்யவேண்டாம் என்றெண்ணி, குழந்தையின் ஒழுக்கப் பயிற்சியின் பொறுப்பைத் தாயிடமே ஒப்படைத்து விடலாம்; ஆகையால் தனது குழந்தை தன்னைக் கோபமூட்டக்கூடிய செய்கை செய்தால்கூட, தந்தை தன் உணர்ச்சிகளை மறைத்துக்கொண்டு அதனைக் கண்டிக்காமலிருக்கலாம். குழந்தைக்கும், தான் எப்பொழுது பெற்றோரின் மனம் புண்படும் வகையில் நடந்துகொள்ளுகிறோம் என்று தெரியும். அப்பொழுது பெற்றோர் தன்னை உடனே கண்டித்துத் திருத்தவேண்டும் என்று தான் குழந்தை எதிர்பார்க்கிறது. இதற்கு மாறாகத் தங்கள் எரிச்சலைப் பெற்றோர் மறைக்க முயலும்போதுதான், குழந்தையின் உணர்ச்சிகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில், பெற்றோரின், அடக்கி வைக்கப்படும் சினம், என்றைக்கேனும் ஒரு நாள் திடீரென வெளியாகக்கூடும் என குழந்தை அஞ்சுகிறது. தந்தையால் அவ்வப்பொழுது கண்டிக்கப்படும் குழந்தையைவிட, தந்தையால் கவனித்து வளர்க்கப்படாத குழந்தைக்குத்தான் தந்தையுடன் பழக அதிக அச்சமாக இருக்கும் எனக் குழந்தை நலத்துறை ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து தெரியவருகிறது. ஆகையால் குழந்தைக்குக் கண்டிப்பும், அதே சமயத்தில் அன்பும் நிறைந்த தந்தை தேவைப்படுகிறார்.

478. குழந்தையை ஒன்றும் கேட்காமலேயே ஒவ்வொரு செயலையும் செய்யவேண்டும்: ''உட்கார்ந்து சாப்பிடுகிறாயா''. ''இப்பொழுது சட்டை அணிந்து கொள்ளுகிறாயா'', ''இப்பொழுது விளையாடுகிறாயா'' என்பவை போன்ற பல கேள்விகளைக் குழந்தையைக் கேட்கும் பழக்கம் சில பெற்றோருக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. 1-க்கு மேல் 3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள், அநேகமாக

Koviloor Digital Library

'மாட்டேன்' என்ற பதிலைத்தான் சொல்லுகின்றன. ஆகையால், தாய் அத்தகைய குழந்தைகளிடம் அதிக நேரம் விவாதித்துப் பிறகுதான் அவைகளை ஒருகாரியத்தைச் செய்யவைக்க முடிகிறது. ஆகையால் குழந்தைக்கு அதன் விருப்பத்தைத் தெரிவிக்க வாய்ப் பளிக்காமல், உணவு வேளையில், அதனை உணவருந்தும் இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும். குழந்தை மலங்கழிக்கவோ அல்லது சிறுநீர் கழிக்கவோ விரும்புகிறது என்று தாய் அறிந்தால், குழந் தைக்குத் தெரிவிக்காமலேயே, அதனைக் கழிவிடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

குழந்தை தீவிரமாக ஈடுபட்டிருக்கும் செயலிலிருந்து அதன் கவனத்தை வேறுபக்கம் திருப்ப விரும்பும்பொழுது, சற்றுத் திற மையுடன் தாய் நடந்து கொள்ளவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தை மரத்துண்டுகளைக் கைகளில் வைத்துக்கொண்டு, உணவு வேளையில் விளையாடினால் குழந்தையை, அச் சாமான்களுடனேயே சாப்பாட்டு மேசைக்கு எடுத்துச் சென்று, மெதுவாக அச் சாமான் களை வாங்கிக்கொண்டு கையில் ஸ்பூன் கரண்டியைக் கொடுத்து விடவேண்டும். 2 வயது குழந்தை, படுக்கை வேளையில் ஒரு பொம்மை நாயுடன் விளையாடிக்கொண்டிருந்தால், அந்த நாய் பொம்மையையும் குழந்தையின் பக்கத்தில் அதன் படுக்கையில் படுக்க வைக்கலாம். ஆகையால் குழந்தை ஈடுபட்டிருக்கும் செயலில், தாயும் அக்கறை காண்பித்தால், குழந்தைக்குத் தாயுடன் ஒத்துழைக்கும் மனப்பான்மை ஏற்படுகிறது.

குழந்தை பெரியதாக வளரும்பொழுது, அது ஒரே செயலில் தன் முழுக் கவனத்தையும், செலுத்த ஆரம்பிக்கிறது. இத்தகைய நிலைமையில் அதனைச் சற்றுச் செல்லமாகவே எச்சரிப்பது நல்லது. எடுத்துக்காட்டாக ஒரு 4 வயதுக் குழந்தை படுக்கைக்குச் செல்லா மல், ஒரு சண்டைக் கப்பல் பொம்மையை வைத்துக்கொண்டு விளை யாடிக்கொண்டிருந்தால், அதன் மேல் சினங்கொண்டு கத்துவதை விட, படுத்துக்கொள்ளுவதற்கு முன்னர், கப்பலிலுள்ள துப்பாக்கி களைச் சுடும்படி வைத்துவிட்டு, படுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று தந்திரமாக ஏதாவது ஒரு ஆலோசனை சொல்லுவது நல்லது. இதற்குத் தாய்க்கு அதிகப் பொறுமை தேவை.

479. அநேக காரணங்களைச் சின்ன குழந்தைக்கு எடுத்துக் சொல்லி அதற்குக் குழப்பத்தை உண்டாக்கக்கூடாது: 1-லிருந்து 3 வயது வரையில் உள்ள குழந்தைகள், தாய் செய்யும் அநேக எச்சரிப்புக்களினால் கவலை கொள்ளுகின்றன. குழந்தை செய்யத் தகாத ஒரு செயலில் ஈடுபடும்பொழுது, அச்செயலைத் தடுப்பதற் காகக் குழந்தைக்குப் புதுப் புதுக் கருத்துக்களைக் கூறக்கூடாது. எடுத்துக்காட்டாக, விளக்கை உடைத்து விட்டால், ஒருவரும் பார்க்கமுடியாது என்றும், வீதிக்குச் செல்ல குழந்தை கதவைத் திறக்க முயலும்பொழுது, வெளியில் போனால் காணாமற்போய் விடக்கூடும் என்றும், பயங்கரமான விளைவுகளைப்பற்றி அடிக்கடி

Koviloor Digital Library

குழந்தையிடம் சொல்லுவது குழந்தைக்கு நல்லதல்ல. இதனால் குழந்தைக்குத் தீங்கான விளைவுகளைப்பற்றிய கற்பனைகள் அடிக்கடி ஏற்படும். 2 வயது குழந்தை ஒன்று, ஒரு செயலில் ஈடுபட்டு, அதன் விளைவுகளை அனுபவிப்பதன் மூலம், அவைகளைப்பற்றி, கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர, முதலிலிருந்தே தன் செயல்களின் விளைவுகளைப்பற்றி அது கவலைக் கொள்ளக்கூடாது. இதற்காகக் குழந்தையை எப்பொழுதுமே கண்டிக்கக்கூடாது என்று பொருளல்ல.

தன் 3 வயது குழந்தைக்கு,எதற்கெடுத்தாலும் சரியான விளக்கங்கள் கொடுக்கவேண்டும் என்று, சில தாய்மார்கள் எண்ணுகிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாகக் குழந்தையை வெளியே அழைத்துக் கொண்டு செல்லத் தாய் விரும்பினால், அதற்கு வேறு ஆடை அணிவித்து, அதனிடம் ஒரு விளக்கமும் சொல்லாமலேயே, அதனை வெளியில் அழைத்துச் செல்லலாம். ஆனால் இப்படிச் செய்யாமல், வெளியில் போவதற்கு ஒரு காரணத்தைக் குழந்தையிடம் சொன்னால், பிறகு அது தாய் தனக்கு, ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் அவசியமாகப் பதில் சொல்லக் கடமைப்பட்டிருக்கிறாள் என்று எண்ணிக் கொள்ளுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, வெளியே சற்று உலாவ் வரலாமா என்று கேட்டால் ''எதற்காக உலாவிவர வேண்டும்?' என்று குழந்தை கேட்கிறது. வெளியே உலாவினால் நல்ல காற்று வீசும் என்று பெற்றோர்கள் பதிலளித்தால், மீண்டும், குழந்தை நல்ல காற்றின் அவசியத்தை உணர விரும்புகிறது. குழந்தை வலுவையும், சக்தியையும் பெறவும் எப்பொழுதுமே நோய் வராமல் காப்பாற்றப்படவும், நல்ல காற்று தேவைப்படுகிறது என்று தாய் மீண்டும் குழந்தைக்கு விளக்க வேண்டியிருக்கும். இதேபோல ஒரு நாள் முழுவதும் குழந்தை ஏதாவது ஒரு கேள்வி கேட்டுக்கொண்டே இருக்கலாம். இத்தகைய வீண் விவாதங்களினாலும், விளக்கங்களினாலும், குழந்தை அதிகமாக ஒத்துழைக்கப் போவதுமில்லை; மேலும் தாய், நியாயமான செயல்களில் ஈடுபடுகிறாள், என்று எண்ணி தாய்க்குக் குழந்தை அதிக மரியாதை செலுத்தப் போவதுமில்லை. ஆகையால், தன்னம்பிக்கையுடனும், நட்புடனும், குழந்தையைத் தினசரிக் கடன்களைச் செய்யும்படி தாய் பழக்கினால், குழந்தையும் அதிக மகிழ்ச்சி அடையும்.

குழந்தை மிகச் சிறியதாக இருக்கும்பொழுது, அது செய்யக் கூடாத செய்கைகளைத் தவிர்க்க, அதன் கவனத்தை வேறு செயல்களில் திருப்பவேண்டும்; அல்லது, குழந்தையை அந்த இடத்திலிருந்தே அகற்றிவிடவேண்டும். குழந்தை சற்று பெரியதாக வளர்ந்த பின்னர், அந்தச் செய்கையில் ஈடுபடக்கூடாது என்று எடுத்துச் சொல்லி, அதன் கவனத்தையும், வேறு திக்கில் திருப்பலாம்; குழந்தைக்கு விளக்கம் தேவைப்பட்டால், சுருக்கமாகவும், சாதாரணமாகவும் எடுத்து விளக்கினால் போதும்; ஏனெனில், குழந்தைக்கு அதிக அனுபவம் இன்னும் எந்தத் துறையிலும் ஏற்

Koviloor Digital Library

படாததால் அது நல்ல வழியில் தன்னைத் தாய் நடத்திச் செல்லு வாள் என்று நம்புகிறது. ஆகையால் தாய் குழந்தைக்குத் திறமையுடன் நல்வழி காட்டவேண்டும்.

480. சினத்தின் உச்சநிலை : (Temper tantrums) : எல்லாக் குழந்தைகளுமே 3 வயது வரையிலும் சில சமயங்களில், சினத்தின் உச்ச நிலையை அடைந்து, அந்நிலையின் அறிகுறிகளைக் காண்பிக் கின்றன. குழந்தைக்குத் தனித்தன்மையும், சொந்த விருப்பமும் ஏற்படுவதுதான் இதற்குக் காரணம். குழந்தையின் செயல்களுக் குக் குறுக்கே யாராவது ஏதாவது செய்யும்பொழுதுதான், அதற் குச் சினம் ஏற்படுகிறது. ஆனால், அதற்காக அதன் செய்கைகளில் தலையிடும் பெற்றோரைக் குழந்தை தாக்குவதில்லை; ஏனெனில் பெரியவர்களைக் குழந்தை மிகவும் முக்கியமானவர்களாகக் கருது கின்றது. சண்டைபோடும் உணர்வும் குழந்தைக்கு நன்றாக வளர்ச்சி பெறாததால், குழந்தையால் சண்டைபோட்டும் தன் சினத்தைப் போக்கிக் கொள்ள முடிவதில்லை.

ஆகையால், சினம் பொங்கி வரும்பொழுது, குழந்தை தன் சினத்தைத் தரையின் மேலும், தன் மேலுமே பிரயோகித்துக் கொள்ளுகிறது; கீழே விழுந்து, கால்களையும், கைகளையும் தரை யில் அடித்துக்கொண்டும், சில சமயத்தில் தலையில் அடித்துக் கொண்டும் தன் சினத்தின் உச்ச நிலையை வெளிப்படுத்துகிறது. இதைத்தான் (Temper tantrum) ''டெம்பர் டேன்ட்ரம்'' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள்.

எப்பொழுதாவது ஒரு முறை குழந்தை இங்ஙனம் செய்தால் தவறில்லை. ஆனால் ஒரே நாளில் அநேகத் தடவைகள், குழந் தைக்கு இங்ஙனம் சேர்ந்தால், அதிகக் களைப்போ, அல்லது உடல் நோயாவது இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். குழந்தையைத் திறமையுடன் சமாளிக்கத் தாய்க்குத் தெரியாமல் இருப்பதும், இதற்கு ஒரு காரணமாகும். மேலும் இது சம்பந்தமாகக் கீழ்க் கண்ட பல வினாக்களை எழுப்பவேண்டி வரும்: தாயின் தொந்தரவு இல்லாமல், நன்றாகவும், தாராளமாகவும் மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒரு திறப்பு வெளியில் விளையாட, குழந்தைக்கு அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறதா? வீட்டுக்குள் விளையாட போது மான விளையாட்டுச் சாமான்களும், இடவசதியும் இருக் கின்றனவா? தன்னையறியாமலேயே, தாய் குழந்தையின் ஏமாற் றத்தையும் பிடிவாதத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறாளா? உணவு உட்கொள்ளுவதற்காக விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையை ஏமாற்றம் அளிக்கும் வகையில், திடீரென உணவு உண்ண அழைத்துக்கொண்டு செல்கிறாளா அல்லது குழந்தையின் மனதை முதலில் மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றில் ஈடுபடச் செய்கிறாளா? குழந்தைக்குச் சினம் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறி கள் தென்படும்பொழுதே அதன் கவனத்தை மாற்றுகிறாளா,

Koviloor Digital Library

இல்லையா? என்பன போன்ற பல கேள்விகளைப் பொறுத்த தாகும், குழந்தையின் சினம் உச்ச நிலையை அடைவது.

ஆனால் இத்தகைய எச்சரிப்பு முறைகளினாலெல்லாம், குழந்தையின் 'சின உச்ச நிலையை' அறவே தவிர்த்துவிட முடியாது. ஏனெனில், அவ்வளவு திறமையும், பொறுமையும் ஒரு தாய்க்கு இருப்பது அரிது. ஆகையால் சினம் வெளியாகும்பொழுது, தாய் அதைப் பொருட்படுத்தாதவாறு இருந்தால், குழந்தையின் சினத்தை மறக்கச் செய்ய முடியும். ஆனால் குழந்தையின் விருப்பப்படி நடந்து கொள்ளத் தாய் இசைந்து விட்டால், குழந்தை எப்பொழுதுமே அழுது அடம் செய்ய ஆரம்பித்து விடும். அச் சமயத்தில் தன் தவற்றை உணரும் மன நிலையில் குழந்தை இல்லாததால், அதனுடன் விவாதிப்பதில் பயனில்லை. தாய் சின மடைவதிலும் பயனில்லை. தாய் தன் அலுவல்களைக் கவனித்துக் கொண்டு, குழந்தையைப்பற்றிக் கவலைப்படாதவாறு காணப்பட்டால், சில குழந்தைகளின் சினம் விரைவில் தணிந்துவிடுகிறது. ஆனால் மன உறுதியும், பெருமையும் கொண்ட குழந்தைகள், தாய் ஆறுதல் வார்த்தைகள் அன்புடன் சொல்லும் வரையில் கால் கைகளை அடித்துக்கொண்டு, கூச்சலிட்டு அழுகின்றன. சினத்தின் கடுமை சற்று தணிந்தவுடன், வேறு வேடிக்கையான விளையாட்டைப் பற்றி சொல்லிக்கொண்டே தாய் குழந்தையை அணைத்துக் கொண்டு, அதனுடன் நட்புக்கொள்ளத் தயாராய் இருப்பதாகக் காண்பிக்கவேண்டும்.

சாலையில் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கும்பொழுது, குழந்தைக்குச் சினம் மேலிட்டு, அது அங்கேயே அடித்துக்கொண்டும், புரண்டு கொண்டும் அழுதால், பெற்றோருக்குச் சங்கடமான நிலை ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது, புன்னகையுடன் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு ஒரு அமைதியான தனி இடத்திற்குச் சென்றுவிடவேண்டும்; பிறகு அங்கே தாய், குழந்தை ஆகிய இருவர் சினத்தையும் மெதுவாகத் தணித்துக் கொள்ளலாம்.

உடலெல்லாம் நீலமாக மாறி, ஒரு விநாடி மயக்கம்கூட அடையக்கூடிய அளவுக்குக் குழந்தை மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு அழுவதும், சினத்தின் உச்ச நிலையின் ஒரு வகைதான். குழந்தையின் இத்தகைய நிலை தாய்க்கு அச்சம் விளைவிப்பதொன்றாகும்; ஆனால் திறமையுடன் இந்த நிலையைச் சமாளிக்கத் தாய் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில், குழந்தை அடிக்கடி தன் காரியங்களைச் சாதித்துக் கொள்ள இம்முறையைக் கையாளலாம்.

481. **குழந்தைக்குத் தண்டனை அவசியமா?:** அநேகப் பெற்றோர்கள், எப்பொழுதாவது ஒரு முறை குழந்தைக்குத் தண்டனை கொடுப்பது அவசியம் எனக் கருதுகின்றனர். இதற்கு நேர்மாறாக, சில பெற்றோர்கள் தண்டிக்காமலேயே குழந்தையை வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்க முடியும் என்று கண்டறிந்துள்ளனர். தாங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் தண்டிக்கப்பட்ட அதே காரணங்களுக்

Koviloor Digital Library

காகத் தங்கள் குழந்தையையும், அவ்வப்போது, தண்டிக்க விரும்புகிறார்கள் சில தாய்மார்கள்.

ஆனால், சரியாக நடந்துகொள்ளாத குழந்தைகளும், அநேகம் இருக்கின்றன. இதற்கு இக்குழந்தைகளின் பெற்றோர்களில் சிலர் அதிகமாகக் குழந்தையைக் கண்டிப்பதும், இன்னும் சிலர், தண்டிக்காமலே இருப்பதும் தான் காரணமாகும். ஆகையால் குழந்தையின் ஒழுக்கத்திற்குத் தண்டனை தேவையா இல்லையா என்று திட்டமாகச் சொல்லமுடியாது. பொதுவாக, இது, பெற்றோரின் ஒழுக்கத் தன்மையையும், பயிற்சியையும் பொறுத்ததாகும்.

தண்டனை கொடுப்பது, ஒழுக்கப் பயிற்சியின் ஒரு முறையல்ல. தாய், தான் சொல்வதைப் போலவே மனதிலும் எண்ணுவதாக குழந்தைக்கு நினைவூட்டும் முறையே தண்டனை எனப்படுவதாகும்.

அடிக்கப்பட்டும், பட்டினி போடப்பட்டும், தண்டிக்கப்படும் குழந்தைகள் தொடர்ந்து தொல்லை கொடுப்பதை யாவரும் அறிவார்கள். வாழ்நாளில் பாதிப் பகுதியைச் சிறைச் சாலையில் கழித்திருந்தும், அநேகக் குற்றவாளிகள், சிறையிலிருந்து வெளி வந்தவுடன், மீண்டும் மற்றொரு குற்றத்தில் அகப்பட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள்.

நல்ல ஒழுக்கம், அன்பு நிறைந்த குடும்பங்களில்தான் காணப்படுகிறது. பிறரிடம் அன்பைச் செலுத்துதலும், பிறரின் அன்பைப் பெறுதலும் முக்கியமாகும். பிறருடன் அன்பாகக் கூடி வாழ நாம் விரும்புவதற்குக் காரணம், நாம் அவர்களிடம் விருப்பம் கொள்ளுவதும், அவர்களும் நம்மை விரும்பவேண்டும் என்று நாம் எண்ணுவதுமேயாகும். குழந்தைப் பருவத்திலும், இளமைப்பருவத்திலும், அதிக அன்பு பெறுதவர்கள்தான், பின்னர் வழக்கமாகப் பல குற்றங்களைச் செய்பவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர். 3 வயதளவில் குழந்தை பிறருடைய பொருள்களைப் பறிக்கும் பழக்கத்தைத் தவிர்த்து, பிறருடன் தன் பொருள்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளும் பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கிறது. இதற்குக் காரணம், மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து அன்பு, மகிழ்ச்சி முதலிய நல்ல உணர்ச்சிகள், குழந்தைக்கு 3 வயதிற்குள் ஏற்பட்டுவிடுவது தான் காரணம்.

குழந்தைக்குப் பெற்றோரைப் போலவே இருக்க, அதிக ஆர்வம் ஏற்படுவது, மற்றொரு கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயமாகும். 3-க்கு மேல் 6 வயதிற்குள், குழந்தை நயத்துடனும், நாகரிகத்துடனும் பிறருடன் பழகக் கற்றுக்கொள்ளுகிறது. (505, 506-ஆம் பிரிவுகளைக் காணவும்). இந்த வயதுகளில்தான், ஒரு ஆண் பிள்ளைக்குத் தந்தையைப்போலவே ஆபத்தில் துணிவுடன் இருக்கவும், பெண்களிடம் மரியாதையாக இருக்கவும், ஒரு வேலையில் நாணயத்துடன் நடந்துகொள்ளவும், பிற ஆண்களுடன் கூடி வாழவும், அதிக ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. இந்த வயதில்தான் பெண் குழந்தைகளுக்குத் தாயைப்போலவே வீட்டில் உதவி செய்யவும்,

Koviloor Digital Library

சிறிய குழந்தைகளிடம் அதிகப் பற்றுக்கொள்ளவும், வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடம் அன்பு கொள்ளவும் தோன்றுகிறது.

அன்பினாலும், பிறரைப் பின்பற்றுவதனாலும், குழந்தை தன்னைத்தானே ஒழுக்கப்படுத்தித் திருத்திக்கொள்ளும் வேலையில் பெரும் பங்கை தானே செய்துகொண்டபோதிலும், பெற்றோர்களும் இத்துறையில் செய்யவேண்டிய செயல்கள் பல இருக்கின்றன. குழந்தைக்குள்ள ஆற்றல்களை நல்ல பாதையில் பயன்படுத்தும்படி செய்யவேண்டியது, பெற்றோரின் பொறுப்பு. குழந்தைக்கு நல்லெண்ணமும், நல்ல நோக்கமும் இருக்கின்றன; ஆனால், அந்த நல்ல நோக்கங்களை மட்டும் பின்பற்றுமளவுக்கு மன உறுதியும், அனுபவமும் அதற்கு இருப்பதில்லை. ஆகையால் "தெருவின் குறுக்கே செல்வது ஆபத்தானது, சில கருவிகளுடன் விளையாடினால், காயம் ஏற்படும், உணவு வேளையானதால் விளையாட்டை நிறுத்தி விடவேண்டும், மற்றொரு குழந்தையின் சாமானை வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்லக்கூடாது, நன்றாக வளர, தூங்கவேண்டும்" என்பன போன்ற அறிவுரைகளை அவ்வப்பொழுது தாய் கவனத்துடனும், தொடர்ச்சியாகவும் குழந்தைக்குக் கூறிக்கொண்டிருப்பதன் மூலம், குழந்தையை நல்வழிக்குக் கொண்டுவர முடியும்.

ஆகையால், உறுதியாகவும் கண்டிப்புடனும் இருப்பதன் மூலம் குழந்தையை நல்ல பாதையில் நடக்கும்படி செய்வது, பெற்றோரின் அன்றாடக் கடமைகளில் ஒன்றாகும். (ஒரு குழந்தை தவறு செய்யும் வரை வாளா இருந்து விட்டுப் பிறகு அதனைத் தண்டிக்கக் கூடாது.) கண்டிப்பாக இருக்கத் தவறும் பொழுது மட்டும், எப்பொழுதாவது ஒரு முறை குழந்தைக்குத் தண்டனை விதிக்கலாம். குழந்தை சினமடைவதால் வேண்டுமென்றே சரியாக நடந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம்; அல்லது மிகவும் மதிப்புக்குரிய பொருள் ஒன்றை முட்டாள்தனமாக உடைத்து விடலாம். சில சமயங்களில் தாயிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளலாம். அல்லது, சரியாகக் கவனித்து நடக்காததால், கார் விபத்தில் இருந்து மயிரிழையில் தப்பியிருக்கலாம். இது மாதிரி வேளைகளில், தாய்க்குச் சினம் ஏற்படுவது இயற்கையாகையால், அப்பொழுது குழந்தையை அவள் தண்டிக்கலாம்.

தண்டனை கொடுப்பதால், வேறு அபாயகரமான விளைவுகள் இன்றி, எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்கிறதா என்று அறிவதுதான், ஒரு தண்டனை சரியானதுதானா என்று சோதிக்கும் முறையாகும். தண்டனைக்குப் பிறகும், குழந்தை மிகவும் அதிகமாகச் சினமடைந்தும், சண்டை போட்டும், மோசமாக நடந்துகொண்டும் இருந்தால், அந்தக் குழந்தைக்குத் தண்டனை கொடுப்பதில் பயனில்லை. தண்டனையால் குழந்தையின் மனம் உடைந்தால், அத்தண்டனை, குழந்தைக்கு அதிகக் கடுமையானதொன்று என்றுகொள்ள வேண்டும். ஆகையால், தண்டிக்கப்படும் குழந்தைகள் ஒவ்வொன்றும் தண்டனைக்குப்பின் வெவ்வேறு விதமாக நடந்துகொள்ளுகின்றன.

Koviloor Digital Library

ஒரு குழந்தை சில சமயங்களில் எதிர்பாராத விதமாகவோ அல்லது அசாக்கிரதையினாலோ ஒரு தட்டை உடைத்துவிடலாம்; அல்லது, சட்டையைக் கிழித்துவிடலாம். அத்தகைய குழந்தை தன் பெற்றோருடன், நன்றாகப் பழகிக்கொண்டிருந்தால், பெற்றோரைப் போலவே, குழந்தையும் தன் செய்கைக்காக மிகவும் வருந்துகிறது; (சில சமயங்களில் அதற்குப் பெற்றோர் ஆறுதல் அளிக்கவேண்டிக் கூட நேரிடும்.) ஆகையால், இத்தகைய குழந்தைக்குத் தண்டனை தேவையில்லை. முதலிலேயே தன் செய்கைக்காக வருந்திக்கொண்டிருக்கும் குழந்தையை, மீண்டும் துன்புறுத்தும் வகையில் தண்டித்தால், குழந்தை வருந்துவதை விடுத்து, விவாதிக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

ஒரு பெரிய குழந்தை எப்பொழுதும் தன்னுடைய தட்டையோ, கோப்பையையோ உடைக்கும் பழக்கம் உடையதாக இருந்தால், அக்குழந்தையையே, மீண்டும் அது சேமிக்கும் கைப் பணத்திலிருந்து உடைந்து போனவற்றிற்குப் பதிலாகப் புது கோப்பை, தட்டு முதலியன வாங்கி கொள்ளச் சொல்லலாம். 6 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்கு நேர்மை உணர்வு ஏற்பட ஆரம்பிப்பதால், அது நியாயமான தண்டனைகளை வரவேற்கிறது. ஆனால் 3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய முறையைக் கையாளக்கூடாது. ஒரு சிறிய குழந்தைக்கு அது பெரிய குற்றம் புரிந்துவிட்டதாக ஒரு உணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடாது. ஏனெனில், குழந்தையைத் தவறு செய்யாமல் பாதுகாப்பதுதான் பெற்றோரின் கடமையே தவிர, அந்தத் தவறு நேர்ந்த பின்னர், கடுமையான தீர்ப்பளிப்பது கடமை ஆகாது.

பண்டைக் காலத்தில் குழந்தைகளைப் பெற்றோர் நன்றாக அடித்து வளர்த்தார்கள்; அப்பொழுது அந்த முறை தவறாகக் கருதப்படவில்லை. ஆனால், பின்னர், குழந்தைகளை அடிப்பது மிகவும் வெட்கப்படவேண்டிய முறை என்று கருதப்பட்டது. இத்தகைய கருத்துக்களினால் புதுச் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டன. எடுத்துக் காட்டாகக் குழந்தைமேல் ஏற்படும் சினத்தை அடிப்பதன் மூலம் உணர்த்த முடியாத பெற்றோர், குழந்தையை எப்பொழுதும் குற்றங்கூறிக் கேலிசெய்வதன் மூலமும், அல்லது குழந்தையைக் குற்றம் செய்துவிட்டதாக உணரவைப்பதன் மூலமும் தங்கள் எரிச்சலை வெளியிட்டனர்; ஆனால், குழந்தையின் மனதைப் புண்படுத்தும் கேலி செய்யும் முறைகளைவிட, அடிக்கும் முறையே சிறந்தது. ஏனெனில், குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையே, இம்முறையினால், மன வருத்தம் ஒன்றும் ஏற்படுவதில்லை. சினம் சற்று தணிந்த பின்னர், குழந்தையை அடிக்கலாம் என்று சிலர் சொல்லக்கூடும். ஆனால் சினம் தணிந்த பின்னர், எந்தப் பெற்றோரும் குழந்தையை அடிக்க விரும்ப மாட்டார்கள்.

தவறு செய்யும் குழந்தையை அதன் அறையிலேயே உட்கார வைப்பதில் நல்ல பலனைக் காணுகிறார்கள் சில பெற்றோர்கள்.

Koviloor Digital Library

ஆனால், இதிலுள்ள தீமையென்னவென்றால், குழந்தைக்கு அந்தச் சமயத்தில் தன் அறை ஒரு சிறைச்சாலை போலத் தோன்றலாம். இன்னும் சில குடும்பங்களில், தவறு செய்யும் குழந்தைகளைத் தவறு செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு தனி நாற்காலியில் உட்காரவைப்பதிலும் நல்ல பலனைப் பெற்றோர் காண்கிறார்கள்.

குழந்தையைக் கூடுமானவரையிலும் அச்சுறுத்தாமல் இருப்பது நல்லது; அப்படிச் செய்வதால் குழந்தையின் ஒழுக்கம் குன்றக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, தவறு செய்தால் இத்தகைய தண்டனை கிடைக்கும் என்று தாய் குழந்தையை நோக்கி அச்சுறுத்தும் பொழுது, குழந்தை தாயின் சொற்களுக்குக் கீழ்ப்படியாமலும் இருக்கலாம் என்று பொருள்அதில்பொதிந்திருக்கிறது. ஆகையால், தவறு செய்யக்கூடாது என்று தாய் கண்டிப்பாகச் சொல்லும்பொழுது, குழந்தை கட்டாயமாகக் கீழ்ப்படிகிறது. ஆனால், தண்டனை அவசியமாகக் கொடுக்க வேண்டியிருந்தால், அத்தண்டனையைப்பற்றி முதலிலேயே குழந்தையிடம் சொல்லி, அதனை எச்சரித்து வைப்பது நல்லது. ஆனால் தண்டனை கொடுப்பதாக அச்சுறுத்திவிட்டு பிறகு, தண்டனையை விதிக்காவிடில் பெற்றோரின் செல்வாக்கு குறைந்து விடுகிறது. மிகவும் அச்சத்தை விளைவிக்கக்கூடிய தண்டனைகளை விதிக்கப்போவதாகக் குழந்தையை எச்சரிப்பது மிகவும் தவறு. (எடுத்துக்காட்டாக, போலீசிடம் குழந்தை ஒப்படைக்கப்படும் என்று சொல்லுவது தவறு.)

482. குழந்தைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத பெற்றோர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தண்டனை கொடுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் மருத்துவ உதவி தேவை : தங்கள் குழந்தை கீழ்ப்படிந்து நடப்பது இல்லை என்றும், அல்லது கெட்டுவிட்டது என்றும் சில தாய்மார்கள் கூறக்கூடும். இவர்களால் தங்கள் குழந்தைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. அத்தகைய தாய்மார்கள் உண்மையில் குழந்தையைக் கட்டுப்படுத்த முயலாமல், அதனை அடிக்கடி அச்சுறுத்துகின்றனர், அல்லது திட்டுகின்றனர் அல்லது தண்டிக்கின்றனர். ஆனால், அச்சுறுத்திய வண்ணம் சில தாய்மார்களால், குழந்தையைத் தண்டிக்க முடிவதில்லை; அப்படித் தண்டனை கொடுத்த பொழுதிலும், சிலரால் தாங்கள் கூறியபடி குழந்தையை நடந்து கொள்ளச் செய்ய முடிவதில்லை. வேறு ஒரு தாய், குழந்தையைக் கண்டித்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுதே சிரித்து விடக்கூடும். இன்னொரு தாய், குழந்தையை எப்பொழுதும் திட்டிக் கொண்டே இருப்பதுடன், குழந்தையின் முன்னிலையிலேயே, அண்டை அயலாரிடம், இக்குழந்தையைப்போல் வேறு இன்னும் மோசமான குழந்தையை அவர்கள் கண்டிருக்கிறார்களா என்று கேட்கக்கூடும். இத்தகைய பெற்றோர்கள், தங்களையறியாமலேயே, குழந்தை தொடர்ந்து தவறுகள் செய்யவும், கீழ்ப்படியாமல் நடந்து கொள்ளவும் காரணமாக இருப்பதுடன், அத்தவறுகளை

Koviloor Digital Library

திருத்த முடியாதவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். அவர்கள் குழந்தையைத் திட்டுவதும், தண்டிப்பதும் அவர்களின் ஏமாற்றத்தைத் தான் குறிக்கின்றன. அண்டை அயலாரும் குழந்தையைப்பற்றிய தங்கள் முடிவுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுவார்கள் என்ற எண்ணத்தில் தான், பெற்றோர்கள் அவர்களிடம் தங்கள் குழந்தையைப் பற்றிக் குறை கூறுகிறார்கள். இத்தகைய பெற்றோர்களின் குழந்தைப் பருவமும் திருப்திகரமானதாக இருந்திருக்கிறது; அவர்கள் அடிப்படையில் நல்லவர்கள் என்றும், நல்ல நடவடிக்கைகள் உடையவர்கள் என்றும் போதுமான அளவு உறுதி கூறப்பட்டிருக்கமாட்டார்கள். அதன் விளைவாக, இவர்களுக்குத் தங்கள்மீதும், தங்கள் குழந்தைகள் மீதும் தேவையான அளவு நம்பிக்கை இருப்பதில்லை. இத்தகைய பெற்றோர்களுக்கு, ஒரு குழந்தை-நல-நிலையத்திலிருந்தோ, அல்லது சமூக நல நிலையத்திலிருந்தோ, அதிக உதவியும் ஆலோசனைகளும் தேவைப்படுகின்றன.

பொறாமையும், போட்டி மனப்பான்மையும்

483. பொறாமைப் படுவதால் தீமை விளையலாம் அல்லது நன்மையும் ஏற்படலாம் : இது வயது முதிர்ந்தவர்களிடத்திலே கூட காணப்படக் கூடிய தீவிர உணர்ச்சியாகும். பொறாமை கொள்ளும் சிறிய குழந்தைக்குத் தன்னைப் பற்றிய உணர்ச்சி என்ன என்பது விளங்காததால், அதனுடையமன நிலை மிகவும் பாதிக்கப் படுகிறது.

பொறாமை உணர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும் குழந்தைக்கு வாழ்க்கையில் அருவருப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால், பொறாமை வாழ்க்கையின் உண்மைகளில் ஒன்றாகையால் அதனை அறவே தடுக்க முடியாது. ஆகையால், முடியாத ஒன்றைச் சாதிக்க முடியும் என்று பெற்றோர் எதிர்பார்க்கக்கூடாது. என்றாலும், குழந்தையின் பொறாமை உணர்ச்சியைக் குறைக்கவும், அவற்றை வேதனை தராத, பயன்படக்கூடிய வேறு உணர்ச்சிகளாக மாற்றவும், பெற்றோர் முயற்சிக்கவேண்டும். போட்டியைக் கண்டு அஞ்சுவதற்கு அவசியமில்லை என்று குழந்தை அறிந்து கொள்ளுமேயானால், வாழ்க்கையில் பின்னர் ஏற்படக்கூடிய பலவிதப் போட்டிகளையும், எளிதில் சமாளிக்கக்கூடிய பண்பு, குழந்தைக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

484. இந்தச் சமயத்தில், நன்றாக வளர்ந்து விட்டதைப் போன்ற மனப்பான்மையைக் குழந்தை அடைய உதவி செய்தல் : அநேக சிறிய குழந்தைகள், வீட்டில் புதுக் குழந்தை பிறந்தவுடன், சில வேளைகளில் அதைப்போலவே தாங்களும் இருக்க ஆர்வம் கொள்ளுதல் மிகவும் இயற்கையான தொன்றாகும். எடுத்துக் காட்டாகச் சில வேளைகளில் புதுக் குழந்தையைப் போலவே, பெரிய குழந்தை புட்டிப்பால் குடிக்க விரும்புகின்றது. படுக்கை

Koviloor Digital Library

யையும், கால் சட்டையையும் சிறுநீரால் நனைத்துக் கொள்ளுகின்றது. அல்லது, தத்தித் தத்தி மழலையாகப் பேச ஆரம்பிக்கலாம்; தாங்களே உதவியின்றி ஒன்றும் செய்து கொள்ள முடியாதவர்கள் போலவும் நடிக்கலாம். குழந்தைக்கு இத்தகைய ஆர்வம் அதிகமாக இருக்கும் சமயங்களில் அதனுடைய அத்தகைய விருப்பத்தை வரவேற்பது நல்லது. ஏனெனில், அத்தகைய அனுபவங்களைப் பெறும் பொழுதுதான் அவை உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சிகரமான அனுபவங்கள் அல்ல என்று குழந்தைகள் உணர்கின்றன.

எப்படி இருந்த பொழுதிலும், குழந்தையின் வளரக்கூடிய பண்புகள் வளர்ச்சி அடையப் பெற்றோர்கள் உதவி செய்யவேண்டும். குழந்தை மிகவும் வலிவுள்ளதாகவும்,பெரியதாகவும், திறமை உள்ளதாகவும், வளர்ந்துவிட்டதென்று அதற்கு அடிக்கடி தாய் நினைவு படுத்தலாம். சரியான சமயத்தில், குழந்தையின் நற்பண்புகளைப் போற்றிப் பேசவேண்டும். எந்தச் செயலையாவது குழந்தையால் செய்ய முடியாதபொழுது, அதனிடம் இரக்கத்துடன் பேசவேண்டும்.

மேற்சொன்னவைகளால், சிறிய குழந்தையைக் காட்டிலும், பெரிய குழந்தையைப் பெற்றோர் உண்மையிலேயே அதிகமாக விரும்பவேண்டும் என்று பொருளல்ல. தாயின் அன்பிற்குத்தான் மிகவும் பாத்திரமானதாக இருப்பதாகப் பெரிய குழந்தை உணர்ந்தால் அதற்குத் தற்காலிகத் திருப்தியாவது ஏற்படும். ஆனால், நாளடைவில், ஓரவஞ்சனையுடைய பெற்றோரிடம் குழந்தைக்கு நம்பிக்கை குறைந்து விடுகிறது. ஆகையால், பெரிய குழந்தையிடம் தங்களுக்கு உள்ள அன்பை அந்தக் குழந்தை நன்கு உணரும்படி பெற்றோர் செய்யவேண்டும். தன்னுடைய வயதிற்கும் அனுபவத்திற்கும் தகுந்த பெருமையைக் குழந்தை அடையவும், சிறிய குழந்தையாக இருப்பதில் நன்மைகள் கிடையாது என்று உணரவும் பெரிய குழந்தைக்கு அதிக வாய்ப்புக்கள் தரவேண்டும்.

அதற்காகக் குழந்தை எந்த ஒரு செயலில் ஈடுபடும் பொழுதும், அந்தச் செயல் மிகவும் சிறிய குழந்தையின் செயலாக இருக்கிறது என்று கேலி செய்து கொண்டிருக்கக்கூடாது.

485. **போட்டி மனப்பான்மையை உதவி மனப்பான்மையாக மாற்றுதல்:** சிறிய குழந்தை ஒன்று தனது மிகச் சிறிய தங்கை அல்லது தம்பியின் மீது பொறாமையுணர்ச்சி கொள்ளும்பொழுது, தானும் அதனுடன் போட்டியிடக்கூடிய அளவுக்குச் சிறிய குழந்தையல்லவென்றும், ஆனால் தானும் அந்தக் குழந்தைக்கு ஒரு பெற்றோரைப்போல உதவிசெய்யவேண்டும் என்று உணர்ந்து நடந்து கொள்ளுவதன் மூலம், தன்னுடைய பொறாமை உணர்ச்சியைப் போக்கிக் கொள்ள முடியும். ஆகையால், சிறிய குழந்தை மேல் சினம் ஏற்படும்பொழுது, பெரிய குழந்தை ஒரு கண்டிக்கும் பெற்றோரைப்போல் நடந்து கொள்ளலாம். ஆனால், சிறிய

Koviloor Digital Library

குழந்தையிடம் அதிக நம்பிக்கையும் பற்றும் இருந்தால், அதற்குச் சில பெற்றோரைப்போல விளையாட்டுச் சாமானைக் கொடுத்தும், சில செயல்களை எங்ஙனம் செய்யவேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுத்தும், அதற்கு உணவு உண்ண, குளிக்க, ஆடை அணிந்து கொள்ள உதவி செய்தும், அது வருத்தப்படும்பொழுது ஆறுதல் அளித்தும் ஆபத்துக்களிலிருந்து காப்பாற்றியும் அன்புடன் நடந்து கொள்ள லாம். கற்றுக் கொடுக்காமலேயே, பெற்றோரின் பாகத்தைக் குழந்தை எளிதில் ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது. ஆனால், குழந்தை தங்களுக்கு எப்படி உதவி செய்யக்கூடும் என்று தெரிவித்தும், அதனுடைய முயற்சிகளுக்குத் தங்களின் பாராட்டுதலைத் தெரிவித்தும் குழந்தைக்கு அதிக உற்சாகத்தைப் பெற்றோர் அளிக்க வேண்டும். இரட்டைக் குழந்தை பெற்ற சில தாய்மார்கள், உதவியில்லாமல் மிகவும் அவதியுறும்பொழுது, அவர்களின் 3 வயது பெண் குழந்தை, உண்மையிலேயே அவர்களுக்கு மிகவும் வியப்புறும் வகையில் உதவியாக இருக்கிறது. தாய் கேட்கும் பொருள் களைக் கொணர்ந்து கொடுத்தும், தாய் வேலையாக இருக்கும் பொழுது குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டும் பெரிய குழந்தை தாய்க்கு உதவி செய்யலாம்.

சிறிய குழந்தையைத் தூக்கிக்கொள்ள அநேகமாக எல்லாப் பெரிய குழந்தைகளும் விரும்புகின்றன, அப்பொழுது, குழந் தையை அது கீழே போட்டுவிடக்கூடும் எனத் தாய் அஞ்சுவதால், குழந்தையை அதனிடம் கொடுக்கத் தயங்குகிறாள். ஆனால், பெரிய குழந்தை கீழே தரையில் உட்கார்ந்துகொண்டோ, அல்லது ஒரு பெரிய துணி மெத்தை பொருத்தப்பட்ட நாற்காலியில் உட் கார்ந்து கொண்டோ, அல்லது ஒரு படுக்கையின்மேல் உட்கார்ந்து கொண்டோ இருக்கும்பொழுது, அதனிடம் குழந்தையைக் கொடுக்கலாம். ஏனெனில், அப்பொழுது குழந்தையைக் கீழே போட்டாலும் அதற்குத் தீங்கு ஒன்றும் ஏற்படாது.

இத்தகைய முறைகளால், பெரிய குழந்தையின் சினத்தைப் பொது நலப் பண்பாகவும், ஒத்துழைப்பாகவும் மாற்றிக் கொள்ளப் பெற்றோர் உதவி செய்யவேண்டும்.

இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கும் பொழுது, பெற்றோரின் அன்பு இரு குழந்தைகளிடமும் பங்கிடப் படுவதைப் பற்றிய அனு பவம் இல்லாததாலும், இதுவரையிலும், தானே பெற்றோருக்கு மிகவும்முக்கியமாக இருந்துவந்தபழக்கத்தினாலும், முதல் குழந்தை தன்னை யாவரும் புறக்கணித்து விட்டதாக உணர்கின்றது. பொதுவாக முதலில் பிறந்த குழந்தைகள் ஆரம்பத்தில் தங்களைப் பெற்றோராகக் கருதிக்கொள்ளும் பழக்கம் ஏற்படுவதால் பின்னர் அவைகள் தங்கள் வாழ்க்கையிலேயே பெற்றோரின் பாகத்தைஏன் மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்கின்றன என்பதும், அவைகள் எவ்வாறு பிறரைக் கவனிக்கவேண்டிய துறைகளாகிய மருத்துவம், சமூக நலம் பேணுதல், அறியாமையைப் போக்குதல்போன்றபணிகளில்

Koviloor Digital Library

அதிகமாக ஈடுபட விரும்புகின்றன என்பதும் நன்கு விளங்குகின்றன.

486. இன்னொரு குழந்தை பிறக்கப்போவதை உணர்ந்து, அதற்கான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துதல்: சொல்வதைப் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய ஒரு குழந்தைக்கு முதலிலேயே ஒரு சிறிய குழந்தை பிறக்கப் போகும் செய்தியை, அறிவித்து வைப்பது நல்லது. ஏனெனில், படிப்படியாக அந்தக் குழந்தை புதுக் குழந்தையை வரவேற்கத் தயாராக இருக்கப் பழகிக்கொள்ளுகிறது. (பிறக்கப் போவது பெண்ணா, அல்லது ஆணா என்று மட்டும் குழந்தையிடம் உறுதியாகச் சொல்லக்கூடாது; ஏனெனில் குழந்தை எந்த உறுதி மொழியையும் எளிதில் நம்பிவிடுகிறது.) ''வாழ்க்கையைப்பற்றிய சில உண்மைக் குறிப்புக்கள்'' என்ற அத்தியாயத்தில், குழந்தை எங்கிருந்து கிடைக்கிறது என்பதைப்பற்றி அதிகமாக விளக்கப் பட்டிருக்கிறது. (523-இல் இருந்து 527-ஆம் பிரிவுகள்வரை காணவும்). குழந்தை பற்றிய அநேக உள நூல் வல்லுநர்களும், கற்றறிவாளர்களும், சிறிய குழந்தை தனது தாயின் வயிற்றிற்குள் வளருகிறது என்பதை அறிவதும், தாய் வயிற்றில் அதனுடைய அசைவை உணருவதும், பெரிய குழந்தைக்கு நல்லது என்று நம்புகின்றனர். ஆனால், 2 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு இதைப் பற்றி அதிகமாக விளக்க முடியாது.

இன்னொரு குழந்தை பிறப்பதால், முதல் குழந்தையின் வாழ்க்கையில், எவ்வித மாறுதல்களும் இருக்கக் கூடாது. அத்தகைய மாறுதல்கள் யாவற்றையும், குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரே ஏற்படுத்திவிடுவது நல்லது. முதல் குழந்தையின் அறையைப் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டி ஏற்பட்டால், சில திங்கள்களுக்கு முன்னரே, ஒரு புது அறையைப் பெரிய குழந்தைக்கு ஏற்பாடு செய்து, அது பெரிய பிள்ளையாக வளர்ந்து விட்டதால் அதற்கு வேறு அறை கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்றும், பிறக்கப்போகும் குழந்தையால், அது வேறு அறைக்கு மாற்றப்படவில்லை என்றும் அதனை உணர வைக்கவேண்டும். பெரிய குழந்தையை வேறு பெரிய படுக்கைக்கு மாற்றுவதாக இருந்தாலும், அல்லது ஒரு குழந்தைப் பள்ளிக்கூடத்திற்கு (Nursery School) அனுப்புவதாக இருந்தாலும், இக்காரியங்களை எல்லாம், குழந்தை பிறப்பதற்கு 2 திங்கள்களுக்கு முன்னரே ஆரம்பிப்பது நல்லது. வீட்டிலிருந்து பள்ளிக்கூடத்திற்குத் தள்ளப்படுவதாகக் குழந்தை எண்ணக்கூடாது; அப்படி அது எண்ணுவதற்கு இடம் அளித்தால் குழந்தை பள்ளிக்கூடத்தையே வெறுக்கலாம். ஆனால், பள்ளிக்கூடத்திற்குக் குழந்தை ஒழுங்காகப் போக ஆரம்பித்து விட்டால், வீட்டில் நடப்பதைப்பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லாத அளவுக்கு அதற்குப் பள்ளியின் மேல் விருப்பம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

பிள்ளைப்பேற்றிற்காகத் தாய் மருத்துவமனைக்குச் சென்றிருக்கும் பொழுது, யார் பெரிய குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்ளு

Koviloor Digital Library

கிறார்கள் என்பதையும், எங்ஙனம் கவனித்துக் கொள்ளுகிறார்கள் என்பதையும் பொறுத்துதான், அதற்குத் தாயிடமும், புதிய குழந்தையிடமும் உள்ள உணர்ச்சிகளில் பெரிய மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இவைகளைப்பற்றி 495, 772, 777-ஆம் பிரிவுக ளில் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

487. தாய் சிறிய குழந்தையை வீட்டுக்கு அழைத்துக்கொண்டு வருதல்: தாய் பிள்ளைப்பெற்று மருத்துவ மனையிலிருந்து வீடு திரும்பிவரும் நேரம் மிகவும் முக்கியமான நேரமாகும். அப் பொழுது தாய் மிகவும் களைப்புற்றும், குழந்தையின் வேலைகளில் ஈடுபட்டும் இருப்பாள். தந்தை, தாய்க்கு உதவியாக இங்குமங் கும் அலைந்து கொண்டிருப்பார். பெரிய குழந்தை தனியாக விடப்பட்டது போல் தவித்துக்கொண்டு அங்கே அருகில் நிற்கும். இதைத்தான் புதுக் குழந்தையின் வரவு என்பார்கள்.

வீட்டிற்குப் புதுக் குழந்தையின் வரவு இத்தகையதாக இருந் தால், தாயும், சேயும் சாமான்களும் வீடு வந்து சேர்ந்த பின்னர், பெரிய குழந்தை வெளியில் இருந்து வீட்டிற்கு வந்தால் போதும். அப்பொழுது, தாய் அந்தக் குழந்தையை அணைத்துக்கொண்டு பேசி அதன்பால் தன் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். பெரிய குழந்தையே, முதலில் சிறிய குழந்தையைப் பற்றிய பேச்சை ஆரம்பிக்க அனுமதிக்கப்படலாம்.

ஆரம்ப வாரங்களில், புதிய குழந்தையை அதிக அக்கறை யுடன் கவனிக்கத் தேவையில்லை. அதைப்பற்றி அதிக மகிழ்ச்சியோ வேறு எந்தவகை உணர்ச்சிப் பெருக்கோ கொள்ளக்கூடாது. குழந்தையைப் பற்றி அதிகமாக ஒன்றும் பேசக்கூடாது. கூடு மான வரையிலும் மூத்த குழந்தை அருகில் இல்லாத வேளைகளில் சிறிய குழந்தைகளைக் கவனிப்பது நல்லது. குழந்தையைக் குளிப் பாட்டுதல், அதற்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்தல் போன்ற வேலை களைப் பெரிய குழந்தை வெளியில் விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுதோ, அல்லது தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்பொழுதோ செய்ய வேண்டும். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பொழுது தான், மூத்த குழந்தை அதிகப் பொறாமை அடைகிறது. ஆகை யால், அந்தக் குழந்தை அருகாமையில் இருந்தால், அதைச் சிறிய குழந்தை பால் குடிக்கும் இடத்திற்குத் தாராளமாக வந்து போக அனுமதிக்க வேண்டும். ஆனால், அந்தக் குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் வேறு எங்காவது விளையாடிக்கொண்டிருந்தால், அதன் கவனத் தைக் குழந்தையின் பக்கம் திருப்பக் கூடாது.

புட்டியிலிருந்து மூத்த குழந்தை பால் குடிக்க விரும்பினாலும், அதற்குப் புட்டிப்பால் மகிழ்ச்சியுடன் கொடுக்கலாம். பொறாமை யினால், புட்டியிலிருந்து பால்குடிக்க விரும்பும் குழந்தை, புட்டியைச் சப்பியவுடன், ரப்பர் நாற்றத்துடன் கலந்த பால், சிறிது சிறிதாக வருவதைக் கண்டு மிகவும் ஏமாற்றம் அடை கிறது. சில வாரங்களுக்குக் குழந்தை, பாலைப் புட்டியிலிருந்து

Koviloor Digital Library

ஏதாவது ஒரு வேளை குடிக்க விரும்பலாம். ஆனால், குழந்தை விரும்பும்பொழுது தாய் விருப்பத்துடன் புட்டியில் பாலை ஊற்றிக் கொடுத்தால், எப்பொழுதுமே பெரிய குழந்தையும் புட்டியிலிருந்தே பாலைக் குடிக்க விரும்பும் என்று கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை.

மூத்த குழந்தைக்குப் பொறாமை உணர்ச்சி நிலைக்கும்படி மற்றவர்களும் நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாக, தந்தை வெளி வேலையிலிருந்து வீட்டுக்குத் திரும்பியவுடன், சிறிய குழந்தை எங்ஙனமிருக்கிறது என்று தன் மூத்த குழந்தையையே கேட்கலாம்; இது தவறு. பெரிய குழந்தை வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டிருக்கும்பொழுது தந்தை, சிறிய குழந்தையைத் தானே சென்று பார்த்துக்கொள்ளலாம். குழந்தையைப் பற்றி பெரும் ஆரவாரம் செய்யும் பாட்டியும் ஒரு தொல்லையாக அமையலாம். குழந்தைக்கென பெரிய பரிசு ஒன்றையும் எடுத்துக் கொண்டு வந்து, மூத்த குழந்தையைப் பார்த்து, அதன் அன்பார்ந்த தங்கைப் பாப்பா எங்கே என்று கேட்கும்பொழுது, பாட்டியைக் கண்டதனால் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சி, அந்தக் குழந்தைக்கு வெறுப்பாக மாறி விடுகிறது. குழந்தையைக் காண வருபவர்கள், அதற்காகப் பரிசுகளும், விளையாட்டுச் சாமான்களும் வாங்கிக் கொண்டு வந்து கொடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், தாய், தனது மூத்த குழந்தைக்கும் அதே சமயத்தில் தன்னிடமிருந்து ஏதாவதொரு பரிசைக் கொடுத்து அதனை மகிழ்விக்க வேண்டும்.

தாய் சிறிய குழந்தையைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, பொம்மைகளுடன் விளையாடிக்கொண்டிருப்பது பெரிய குழந்தைக்கு மிகுந்த ஆறுதல் அளிக்கிறது. தாய் குழந்தைக்குச் செய்வதைப்போலவே, பொம்மைக்காகப் புட்டிப்பாலைச் சுட வைப்பதிலும், மற்றத் துணிமணிகளை அணிவிப்பதிலும் குழந்தை விருப்பம் கொள்ளுகிறது. ஆனால் பொம்மை விளையாட்டில், சிறிய குழந்தையைக் கவனிக்க முடியாத அளவுக்குப் பெரிய குழந்தை ஈடுபடக் கூடாது.

488. பொறாமை பல வடிவங்கள் எடுக்கக் கூடும்: ஒரு பெரிய மரத்துண்டை எடுத்துச் சிறிய குழந்தையின் மீது பெரிய குழந்தை வீசினால், இதற்குக் காரணம் பொறாமை என்பதைத் தாய் நன்கு உணர்கிறாள். ஆனால் வேறு சில குழந்தைகள், சிறிய குழந்தையை இரண்டொரு நாட்களுக்கு அமைதியாக வியந்து பாராட்டலாம்; பிறகு, அந்தக் குழந்தையை மீண்டும் மருத்துவ மனைக்கே அனுப்பி விடவேண்டும் என்றும் சொல்லலாம். ஒரு குழந்தை தன் சினத்தைத் தாயிடமே காட்டும் வகையில் அடுப்புச் சாம்பலைக் கிளறி, அதனை மற்ற அறைகளில் உள்ள கம்பளிகள் மேல் தூவலாம். மற்றொரு குழந்தை மந்தமாக இருப்பதுடன், கைவிரலைச் சப்பியவாறே, தாயின் புடவை நுனியைப் பிடித்துக்கொண்டே சுற்றி வரலாம். அல்லது இரவில் சிறுநீரைப் படுக்கையிலேயே

Koviloor Digital Library

கழிந்துவிடலாம். சில சமயங்களில், பகலிலும் படுக்கையையும், கால் சட்டையையும் சிறு நீரால் நனைத்துக்கொள்ளலாம். பொறுமை மற்றொரு விதமாகவும் சில குழந்தைகளிடம் காணப்



சாதாரணமாக ஒரு குழந்தைக்குப் பாப்பாவிடம் அன்பும் பொறுமையும் ஒருங்கே ஏற்படுகின்றன.

படலாம். எடுத்துக்காட்டாகக் குழந்தை தன் தங்கைப் பாப்பாவைக் கவனிப்பதிலேயே, தன் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்திக் கொண்டிருக்கலாம். அப்பொழுது நாய், அல்லது சைக்கிள் போன்றவற்றைக் கண்டால், தன் தங்கைப் பாப்பாவிற்கும் நாயைக் கண்டால் பிடிக்கும் என்றோ, அல்லது அதனிடமும் சைக்கிள் வண்டி இருக்கிறது என்றோ சொல்லலாம். இதிலிருந்து, இந்தக் குழந்தையின் உணர்ச்சிகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பது தெளிவாகிறது; ஆனால் குழந்தை இதை ஒத்துக்கொள்ளாமல் இருக்கலாம். இத்தகைய குழந்தையின் பொறுமை உணர்ச்சியைத்தான் மாற்றுவதற்குத் தாய் முயலவேண்டும்.

சிறிய குழந்தையிடம் மூத்த குழந்தை அதிக விருப்பம் கொண்டிருப்பதால், அதற்கு எப்பொழுதுமே பொறுமை ஏற்படுவதில்லை என்று கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் வீட்டுக்குள்

Koviloor Digital Library

இருக்கும்பொழுது, சிறிய குழந்தைமேல் அன்பாக இருந்தாலும், வெளியில் மற்றவர்கள் அதனைப் புகழும்பொழுது அதனிடம் பெரிய குழந்தை முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்ளக் கூடும். வேறு ஒரு குழந்தை பல திங்கள்களுக்குக்கூடப் போட்டி மனப் பான்மையில்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், ஒரு நாள் தன்னுடைய விளையாட்டு சாமான்களில் ஒன்றைச் சிறிய குழந்தை கைப்பற்றிக் கொண்டுவிட்டால், பெரிய குழந்தைக்கு உடனே சினம் வந்து விடும். சில சமயங்களில் இத்தகைய பொருமை உணர்ச்சி, குழந்தை நடக்க ஆரம்பிக்கும் நாளன்று ஏற்படலாம்.

சிறிய குழந்தையை மூத்த குழந்தை இறுக்கமாகக் கட்டி அணைத்துக்கொண்ட போதிலும் கூட, அதற்கு அன்புமட்டும் தான் காரணம் என்று சொல்லுவதற்கில்லை.

எப்பொழுதும் குழந்தைகளுக்கு அன்பு, பொருமை ஆகிய இரண்டு உணர்ச்சிகளுமே ஓரளவுக்கு இருக்கும் என்று எண்ணிக் கொள்ளுவதே நல்லது. ஆனால் இவை இரண்டு உணர்ச்சிகளுமே வெளிப்படையாக உணர்த்தப்படாமல் இருக்கலாம். ஆகையால் பெற்றோரின் கடமை குழந்தைக்கு இருக்கக்கூடிய பொருமை உணர்ச்சியைப் புறக்கணிக்காமல் இருப்பதுடன் கூட, அதனை மறைக்காமல் இருப்பதும், அத்தகைய உணர்ச்சிக்காகக் குழந் தையை வெட்கப்படச் செய்யாமல் இருப்பதும் ஆகும்; அதே சமயத்தில் குழந்தையின் அன்புணர்ச்சியை நன்கு மிளிரச் செய்ய வேண்டும்.

489. வெவ்வேறு விதமான பொருமை உணர்ச்சிகளை எங்ஙனம் சமாளிப்பது?: மூத்த குழந்தை, சிறிய குழந்தையைத் தாக்கும் பொழுது, தாய் இயற்கையாக அதிர்ச்சி அடைவதுடன், அக் குழந்தையை அதன் செய்கைக்காக வெட்கப்படும்படியும் செய் கிருள். இரண்டு காரணங்களுக்காகத் தாய் இப்படிச் செய்வது சரியான முறையல்ல. தனக்குப் பதில் சிறிய குழந்தையைத்தான் இனிமேல் தாய் அதிகமாக விரும்பப் போகிருள் என்று அஞ்சுவ தால்தான், அக்குழந்தையைப் பெரிய குழந்தை விரும்புவதில்லை. அதே சமயத்தில், பெரிய குழந்தையிடம் தான் இனிமேல் அன்புகொள்ளப் போவதில்லை என்றும் தாய் அச்சுறுத்தும் பொழுது, உண்மையிலேயே பெரிய குழந்தை மிகுந்த வருத்தமும், கொடூர மனப்பான்மையும் கொள்ளுகிறது. மேலும் அதனை வெட்கப்படும்படி செய்வதால், அது தன் பொருமை உணர்ச்சி களை உள்ளுக்குள்ளேயே வைத்துக்கொள்ளுகிறது. உள்ளடக்கப் பட்ட பொருமை உணர்ச்சிகள், அதன் உள்ளத்திற்கு நீண்ட காலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றன.

ஆகையால், பொருமை உணர்ச்சி கொண்ட பிள்ளைகளைத் திருத்த, மூன்று வேலைகள் செய்யவேண்டும். அவை பின் வருபவை: அத்தகைய பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்தல், அவைகளின் இழிவான எண்ணங்களைச் செயலாக்க இடந்தர இயலாது என்று

Koviloor Digital Library

தாய் அவைகளுக்கு உணர்த்துதல்; அவைகளிடமும் தாய் தொடர்ந்து அன்பு கொண்டிருப்பதைப் பற்றி அவைகளுக்கு உறுதியளித்தல். பெரிய பையன், கொடூரமான முகபாவனையுடன் கையில் ஏதாவது ஒரு கருவியையும் எடுத்துக்கொண்டு குழந்தையைத் தாக்குவதற்காக அணுகுவதைக் கண்டவுடன், தாய் குறுக்கெழுந்து, அச்சிறுவனைப் பற்றிக்கொண்டு, அவன் செய்கைக்காக அவனைக் கண்டிக்கவேண்டும்.

அப்பொழுதுதான், மற்றொரு சமயம் அந்தச் சிறுவனுக்குக் குழந்தையிடம் கொடூரமாக நடந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைத்தாலுங்கூட அவன் மனம் அத்தவற்றை மீண்டும் செய்ய இடந்தாராது.

ஆனால் மற்றொரு நாள் (சிறுவனைக் கண்டித்த பின்னர்) தாய் அவனை அணைத்துக்கொண்டே, அவனுக்குக் குழந்தையிடம் உள்ள பொறாமை உணர்ச்சிகளைத் தான் நன்கு அறிந்திருப்பதாகவும், தான் அவனிடமும் சம அளவு அன்பு கொண்டிருப்பதாகவும் உறுதி அளிக்கவேண்டும். தனது சின உணர்ச்சிகளைத் தாய் புரிந்துகொள்ளுகிறாள் என்பதையும், இருந்தபோதிலும், தன்னிடம் இன்னும் மாறாத அன்பு கொண்டிருக்கிறாள் என்பதையும், சிறுவன் உணர்ந்தால்தான் இனிக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளுகிறான்.

அடுப்புச் சாம்பலை மற்ற அறைகளிலுள்ள தரை விரிப்புகளின்மேல் தூவும் சிறுவனைக் கண்டு தாய்க்குச் சினம் ஏற்படுவதால், அவள் அவனைத் திட்டுதல் இயற்கையே. ஆனால் மனக்கசப்பினாலும், வெறுப்பினாலுமே அவன் அங்ஙனம் செய்கிறான் என்பதை உணரும் தாய், அவனுக்குத் தேவையான ஆறுதல் வார்த்தைகளைச் சொல்லுகிறாள்.

தன் பொறாமை உணர்ச்சிகளை வெளியில் காட்டாமல் மனதிற்குள்ளேயே வைத்துப் புழுங்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாயிடமிருந்து அதிக அன்பும், ஆதரவும் தேவைப்படுகின்றன. தன் மனதில் எழும் உணர்ச்சிகளை நேரிடையாகக் காட்டத் துணிவு இல்லாத சிறுவனிடம், தாய், அவனுக்குச் சிறிய குழந்தையின் மீதும், தன் மீதும் ஏற்பட்டுள்ள சினத்தைத் தான் அறிவதாகவும், இன்னும் இதைப்போன்ற மற்ற இதமான வார்த்தைகளையும் சொல்லுவதன் மூலம், அத்தகைய சிறுவனைத் திருத்த முடியும். ஆனால், சிறிது காலத்திற்குப் பின்னரும் அச்சிறுவன் தன் பொறாமை உணர்ச்சிகளில் இருந்து விடுதலை பெறாவிடில், தாய் தன் சிறிய குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்ள, தற்காலிகமாகவாவது வேறு ஒரு ஆளை நியமிக்கவேண்டும். இந்த முறையினால் சிறுவனுக்கு தான் இழந்த மகிழ்ச்சி மீண்டும் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது, ஒரு ஆளுக்காகத் தாய் தான் செலவழிக்கும் தொகையைப் பொருட்படுத்த வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

பொறாமை உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாமல், உள்ளுக்

Koviloor Digital Library

குள்ளேயே அடக்கி வைத்துக்கொண்டு வேதனை அடையும் குழந்தைகளை உளநோய் வல்லுநர்களிடம் காண்பிக்கவேண்டும். அவர்கள், மறைந்து கிடக்கும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த முயற்சிப்பதன் மூலம், குழந்தைகளைச் சரிப்படுத்துவார்கள்.

சிறிய குழந்தை சற்றுப் பெரியதாக வளர்ந்து, பெரிய குழந்தையின் பொருள்களையும், விளையாட்டுச் சாமான்களையும் பறித்துக் கொள்ளும் வயதில் அதன் மேல் பெரிய குழந்தைக்கு பொறாமை ஏற்பட ஆரம்பித்தால், அதன் பொருள்கள் யாவற்றையும் ஒருவரும் பறித்துக்கொள்ள முடியாதபடி வைத்துக் கொள்ள, அதற்கு ஒரு தனியறை கொடுத்துவிடவேண்டும். தனி அறை ஒன்று கொடுக்க வசதி இல்லாதவர்கள், அது தன் பொருள்களை வைத்துப் பூட்டிக்கொள்ளுமாறு, ஒரு தனிப் பெட்டியாவது கொடுக்கவேண்டும். இந்தப் பெட்டியின் சாவியைத் தன் கைவசம் வைத்துக் கொள்ளுவதிலேயே, குழந்தைக்குத் தான் மிகவும் முக்கியமானவன் என்ற பெருமை உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.



பொறாமையடைந்த குழந்தையைக் கண்டித்தபோதிலும், அதற்கும் தாய் தன் அன்பு சமபங்கு உண்டு என்ற உறுதி அளிக்கவேண்டும்.

ஒரு சிறுவனை, அவன் தன் விளையாட்டுச் சாமான்களைச் சிறிய குழந்தைக்கும் கொடுக்கவேண்டுமென்று வற்புறுத்தக் கூடாது.

Koviloor Digital Library

ஆனால் அவனுக்கு வேண்டாத சாமானைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம் என்று சொல்வதன் மூலம், அவனுடைய பெருந்தன்மையை வளர்க்க முடியும்; ஆனால் சிறுவனுக்கு முதலில் அன்பும், நம்பிக்கையும் இருந்தால்தான் பெருந்தன்மையும் தானாக ஏற்படும். ஆகையால் பிறரிடம் நம்பிக்கை யில்லாத, தன்னலங்கொண்ட சிறுவனை, அவன் சாமான்களை மற்றவருடன் பகிர்ந்து விளையாடுமாறு வற்புறுத்தினால் அவனுடைய பழைய மனப்பான்மை மாறுவதில்லை.

பொதுவாக 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குத்தான் பொறாமை உணர்ச்சி அதிகமாக இருக்கிறது. ஏனெனில் இவைகளுக்குப் பெற்றோரின் ஆதரவு அதிகமாய்த் தேவையாக இருப்பதோடு, குடும்பத்துக்கு வெளியில் அவைகளின் கவனத்தைக் கவரக்கூடிய செயல்கள் ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் 6 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் வெளியில் சில நண்பர்களுடன் பழக ஆரம்பிப்பதால், பெற்றோரிடமிருந்து சற்று விலகிப்போக ஆரம்பிக்கின்றன. வீட்டில் தன்னை ஒருவரும் கவனிக்கவில்லை யென்றாலும் 6 வயதுக் குழந்தை அதைப்பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. இதனால் அக்குழந்தைக்குப் பொறாமை ஏற்படுவதில்லை என்று சொல்லமுடியாது. இந்தக் குழந்தைக்கும் தாயின் அன்பு தேவைப்படுகிறது. 6 வயதிற்கு மேல், ஒரு குழந்தைக்கு வெளியில் பல நண்பர்கள் கிடைக்காவிடில், அந்தக் குழந்தைக்கும் ஒரு சாதாரணக் குழந்தையைப் போலவே பாதுகாப்புத் தேவைப்படுகிறது. ஒரு வயது வந்த பெண்கூடத் தன்னையறியாமலேயே தாய்மைப்பேறு அடைந்த தன் தாயைக் கண்டு பொறாமை அடையலாம்.

இந்தச் சமயத்தில் தாய்மார்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கையும் சொல்லவேண்டி இருக்கிறது. சில பெற்றோர், தங்கள் குழந்தையின் பொறாமை உணர்ச்சிக்காக மிகவும் மனம் வருந்தி, அத்தகைய உணர்ச்சியைத் தடுக்கவே முற்படுகின்றனர். இம்முயற்சியில், இன்னொரு குழந்தை பெற்றுக் கொண்டதற்காக வெட்கப்படுகின்றனர்; சிறிய குழந்தையைக் கவனிப்பதைப் பெரிய குழந்தை காண நேர்ந்து விட்டாலும் வெட்கப்படுகின்றனர்; அதற்காகப் பெரிய குழந்தையை மிகவும் அதிகமாகவும் திருப்தி செய்ய முனைகின்றனர். தன்னைக் கண்டு பெற்றோர் சங்கடமான நிலையை அடைவதைக் காணும் பெரிய குழந்தைக்கும் வேதனையும், சங்கடமான மன நிலையும் ஏற்படுகின்றன. ஆகையால் பெரிய குழந்தை சிறிய குழந்தையிடத்தும், பெற்றோரிடத்தும், இழிவாகவே நடந்து கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. சுருங்கச் சொன்னால், பெற்றோர் பெரிய குழந்தைகளிடம் திறமையுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டுமே யொழிய, அவர்களுக்காகக் கவலைப்படவும் கூடாது; அவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்கும் வகையில் நடந்து கொள்ளக்கூடாது.

490. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கும் ஓரளவு கவனிப்பு வேண்டும்: பெரிய குழந்தையின் பொறாமை உணர்ச்சிகளைப்

Koviloor Digital Library

பற்றியும், எப்படி அதனைத் திருப்தி செய்வதற்காகப் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையைக்கூட அதிகமாகக் கவனிக்கக் கூடாது என்றும், இதுவரையிலும் சொல்லப்பட்டது. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கும் கவனிப்பும் அன்பும் தேவைப்படுகின்றன. ஆனால் முதல் சில திங்கள்களுக்குக் குழந்தை எப்பொழுதும் தூங்கிக் கொண்டே இருக்குமாகையால், அதனைக் கொஞ்சுவதற்குக் கிடைக்கும் நேரமே குறைவுதான். இது, பெரிய குழந்தையின் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யும் வகையில் இருக்கிறது. ஆகையால், படிப்படியாக ஆரம்ப நாட்களிலிருந்து, புதிய குழந்தையிடம் அன்பு செலுத்த ஆரம்பித்தால், பெரிய குழந்தையும் நாளடைவில், தாயின் இந்தச் செய்கையைக் கண்டு பழகிவிடுவதுடன், குழந்தையிடம் தனக்குள்ள அச்சத்தையும் இழக்கிறது. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து, குடும்பத்தின் முழுக் கவனத்தையும் கவர்ந்து கொள்ள ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர், பெரிய குழந்தை அதனை அனுமதிக்கும் அளவுக்கு நம்பிக்கையும், மன உறுதியும் பெற்று விடுகிறது.

491. பெரிய பிள்ளைகளிடையே ஏற்படக்கூடிய பொருமை உணர்ச்சி: பெரிய பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் இடையேகூடப் பொருமை உணர்ச்சி இருக்கலாம். அவர்கள் பெருந்தன்மையுடனும், சகிப்புத் தன்மையுடனும், தன்னுரிமையுடனும் வளர, அவர்களுக்குள் ஓரளவுக்குப் பொருமை உணர்ச்சியும் தேவைப்படுகிறது.

குழந்தைகளினிடையே பொருமை ஏற்படுவதெல்லாம் அவைகளுடன் பெற்றோர் நடந்து கொள்ளும் விதத்தைப் பொறுத்தது ஆகும். எடுத்துக் காட்டாக, ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனக்குப் பெற்றோரால் காட்டப்படும் அன்பினால் திருப்தி அடைந்தால், அந்தக் குழந்தைக்குத் தன் அண்ணன், தங்கையிடம் பொருமை ஏற்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

தான் ஆணாக இருந்தாலும், அல்லது பெண்ணாக இருந்தாலும், திறமைசாலியாக இருந்தாலும், அல்லது முட்டாளாக இருந்தாலும், அழகாக இருந்தாலும், அல்லது அழகில்லாவிட்டாலும், தன்னைப் பெற்றோர் தனி அன்புடன் விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டால் தான், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், குடும்பத்தில் விருப்பமும் நம்பிக்கையும் ஏற்படும். ஒரு குழந்தையை அதன் அண்ணன் தங்கைகளுடன், தாய் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் குறைகள் கண்டுபிடித்தால், இதைக் குறித்துக் குழந்தை வருத்தப்படுவதுடன் மற்ற குழந்தைகளிடத்திலும், பெற்றோரிடத்திலும் சினம் கொள்ளுகிறது.

பொருமை கொண்ட தன் பிள்ளைகளைத் திருப்திப் படுத்தும் எண்ணத்தில், அவர்களால் தொல்லைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு தாய் தன்னையறியாமலேயே அவர்களுக்குள் போட்டி மனப்பான்மையை உண்டாக்கலாம். எடுத்துக் காட்டாகத் தனது இரு பிள்ளைகளுக்கும் இரண்டு விளையாட்டுச் சாமானைக் கொடுக்கும்

Koviloor Digital Library

பொழுது, அவைகள், அவர்களுக்கு விருப்பமானவை யாதலால் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டதென்று சொல்லுவதற்குப் பதில், தாய் அவைகள் இரண்டும் எல்லாவிதத்திலும் ஒரே மாதிரி யானவை என்று சொன்னால், அக் குழந்தைகளுக்குத் தாயின் வார்த்தைகளில் நம்பிக்கையும், திருப்தியும் ஏற்படுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவர்கள், பொம்மைகளில் வேறுபாடுகள் ஏதாவது இருக்கின்றனவா என்று பார்க்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

ஒரு குழந்தையை, மற்றொரு குழந்தையுடன் பெற்றோர் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் இருப்பது நல்லது. ஏன் தங்கையைப்போல் மரியாதையாக நடந்து கொள்ளக் கூடாது என்று கேட்டாலே, அந்தப் பிள்ளைக்குத் தங்கையின் மீதும், தாய் மீதும் வெறுப்பு ஏற்படுகிறது.

தங்களுக்குள் துணிச்சலுடன் சமாளித்து முடிவு பெறக்கூடிய குழந்தைகளின் சண்டையில், தாய்மார்கள் தலையிடாமல் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் அவர்களில் யாராவது ஒருவர் மீது தாய் குற்றம் சாட்டினாலுங்கூட, அந்தக் குழந்தைக்கு அதிகப் பொறாமை ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் பெற்றோரின் அன்புக்குரிய பிள்ளையாக இருக்க விரும்புவதாலும், பொறாமையினாலும் ஒருவரிடம் ஒருவர் சண்டையிட்டுக் கொள்ளுகின்றன. அப்பொழுது அவர்களில் யார் செய்தது சரி என்றும், யார் மீது தவறு என்றும் தாய் முடிவு கூறினாலும், குழந்தைகள் மீண்டும் பொறாமையினால் இன்னொரு முறை சண்டை போட ஆரம்பிக்கின்றன. ஒவ்வொரு முறையும், ஒவ்வொரு குழந்தையும் தான் பெற்றோரின் அன்புக்குரியவராக இருக்க முயலுவதுடன், மற்ற குழந்தையைப் பெற்றோர் திட்டுவதில் அக்கறை செலுத்துகிறது. ஆனால், குழந்தைகளின் சண்டையை அவசியமாக நிறுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், தாய் ஒருவர் பக்கமும் ஆதரித்துப் பேசாமல், உடனே சண்டை சச்சரவுகளை நிறுத்தும்படி குழந்தைகளுக்கு உத்தரவிட வேண்டும்; ஒருவருடைய விவாதங்களுக்கும் செவிசாய்க்கக் கூடாது; கடந்தவைகளை மறந்து அடுத்துச் செய்ய வேண்டியவைகளைக் கவனிக்கச் சொல்லவேண்டும். இரண்டு குழந்தைகளையும் சமாதானமாக ஒரு உடன்படிக்கை செய்து கொள்ளச் சொல்லலாம்; அல்லது இருவர் கவனத்தையுமே, வேறு புது வேலையில் ஈடுபடச் செய்யலாம்.

Koviloor Digital Library

இரண்டு வயதுக் குழந்தை

இரண்டு வயதில் குழந்தை எப்படி இருக்கும் ?

492. **2 வயதுக் குழந்தை பிறர் செய்வதைப்போலவே செய்தல்:** டாக்டருடைய அலுவலகத்தில் 2 வயதுக் குழந்தை டாக்டரின் ''ஸ்டதாஸ்கோப்'' என்ற கருவியைத் தன் மார்பின் பல பாகங்களிலும் வைத்துப் பார்க்கிறது. டாக்டரைப் போலவே காதில் 'டார்ச்சு' விளக்கால் ஒளி வீசிப் பார்க்கிறது. வீட்டில், தாயைப் பின்பற்றி, அவள் வீடு பெருக்கினுல், தானும் பெருக்கிக் கொண்டு, அவள் தூசு தட்டினுல், தானும் தட்டிக்கொண்டு அவள் பற்களை விளக்கினுல், தானும் விளக்கிக் கொண்டு சுற்றி வருகிறது. இவைகளையெல்லாம் குழந்தை விளையாட்டிற்காகச் செய்வதில்லை. மற்றவரைப் பார்த்து அவர்கள் செய்வதைப் பின்பற்றி,குழந்தை எந்தச் செயலையும் புரிந்து கொள்ளுவதோடு அதில் திறமையும் அடைகிறது.

இரண்டாவது வயதிலும் குழந்தை பிறரை நம்பித்தான் வாழ்கிறது. தனக்கு இத்தகைய நம்பிக்கையை யார் அளிக்கிருர்கள் என்று குழந்தை நன்ருக உணர்ந்து கொள்ளுகிறது. 'அம்மாப் பிள்ளை' என்று சொல்லுமளவுக்குக் குழந்தை வெளியே போனுல் தாயின் புடவையைப் பிடித்துக் கொள்ளும்; வீட்டிற்கு யாராவது வந்தால், குழந்தை தாயின் பின்னுல் ஒளிந்து கொள்ளும்; இந்தப் பருவத்தைக் காப்பியடிக்கும் பருவம், அல்லது ஒட்டி நிற்கும் பருவம் என்றெல்லாம் கூறலாம். அந்தி நேரத்தில் படுக்கையிலிருந்து அம்மாவிடம் செல்லத் தாவலாம், அல்லது கூவலாம். தனியாக விடப்பட்டால் அச்சம் கொள்ளும்; பெற்ருேரில் ஒருவர் பல நாட்களுக்கு வெளியூர் சென்று விட்டாலும், அல்லது வீட்டில் யாவரும் ஒரு புது வீட்டிற்குக் குடியேறினுலும், இந்தக் குழந்தை பாதிக்கப்படுகிறது. ஆகையால், வீட்டில் எத்தகைய மாறுதல்களைச் செய்ய விரும்பினுலும், குழந்தையின் உணர்ச்சிகளையும் முதலில் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

493. **இரண்டாவது வயதில், குழந்தையைப் பிறருடன் பழகும்படி ஊக்குவிக்க வேண்டும்:** இந்த வயதில், குழந்தைகள் சேர்ந்து ஒற்றுமையுடன் அதிகமாக விளையாடுவதில்லை. என்ருலும், மற்றக் குழந்தைகள் விளையாடுவதைப் பார்க்க விரும்புகின்றன; மேலும், ஒருவர் பக்கத்தில் மற்ருெருவர் விளையாடுவதிலும் மகிழ்ச்சி கொள்ளுகின்றன. மற்றக் குழந்தைகள் விளையாடுமிடத்திற்கு, இரண்டு வயதுக் குழந்தையை முடியுமானுல், நாள்தோறும் அல்லது வாரத்தில் சில தடவைகளாவது அழைத்துச்

Koviloor Digital Library

செய்லுவது நல்லது. ஏனெனில், இரண்டரை 3 வயதாவதற்குள்.



ஒன்ருகச் சேர்ந்து விளையாடுவதற்கு முன்னர், குழந்தைகள் ஒருவருக்கருகில் மற்ருெருவர், விளையாடுதலும். மற்றவர் விளையாட்டைக் கவனித்தலும்.

குழந்தை மற்றக் குழந்தைகளுடன் பழகக் கற்றுக் கொள்ளுவது நல்லது. இல்லையேல் வாழ்வின் எடுபிடித் தன்மைக்கு ஏற்ற அளவு அது தகுதி பெருது.

இரண்டு வயதளவில் ஏற்படும் கவலைகள்

494. தாயிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்டு விடுவோமோ என்ற அச்சம்: 1½. 2 அல்லது 2½ வயதுடைய குழந்தையை, (முக்கியமாக அது ஓர் குழந்தையாக இருந்தால்,) திடீரென அதன் தாயிடமிருந்து பிரிந்தால், கீழ்க்கண்ட விளைவு ஒவ்வொரு சமயத்திலும் ஏற்படலாம். திடீரெனத் தாய் வேலையில் அமர்ந்து, குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள வேருெருவரை நியமித்தால், மேற்சொன்ன சூழ்நிலை ஏற்படலாம். தாய் வெளியில் சென்றிருக்கும்பொழுது குழந்தை அழாமல் இருந்துவிடும். ஆனால் அவள் வீட்டுக்குத் திரும்பியவுடன், அது தாயைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு, வேறு ஒருவரையும் அருகில் வரவிடாது. தாய் தன்னை மீண்டும் விட்டுப் பிரிந்து செல்லக்கூடும் என்று எண்ணும்பொழுதே குழந்தைக்குக் குழப்பம் ஏற்படலாம். தாயிடமிருந்து பிரிய வேண்டுமோ என்ற கவலை இரவில் மிகுதியாக ஏற்படுகிறது.

Koviloor Digital Library

ஆகையால் இந்த அச்சத்தினுல் படுக்கையில் படுத்துக்கொள்ளவே மறுக்கிறது. தாய் அங்கிருந்து அகன்ருல், குழந்தை பலமணி நேரங்களுக்குப் புயங்கொண்டு அழலாம். தாய் தொட்டிலின் அருகில் அமர்ந்திருக்கும் வரையில் குழந்தையும், அதில் படுத்திருக்கும். ஆனுல் அவள் கதவை நோக்கிச் சற்று நகர்ந்தால்கூட குழந்தை எழுந்துகொள்ளும்.

சில குழந்தைகள் சிறுநீர் கழிப்பதைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளுகின்றன. சிறுநீர் கழிக்க விரும்புவதாகச் சொல்லும் குழந்தையைக் கழிவிடத்திற்கு அழைத்துச் சென்ருல், அது சொட்டுச் சொட்டாகச் சிறிதளவு சிறுநீர் மட்டும் கழிக்கலாம். பிறகு படுக்கையில் படுக்கவைத்தால், மீண்டும் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்று குழந்தை அழலாம். தாயை அருகிலேயே வைத்துக்கொள்ளக் குழந்தைசெய்யும் சூழ்ச்சிதான் இது. வேறு சில குழந்தைகள் உண்மையிலேயே, படுக்கை சிறுநீரால் நனைந்து விடுமோ என்று கவலை கொள்ளக்கூடும். சில சமயங்களில், இவைபற்றிய நினைவினுல் குழந்தை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை இரவில் விழித்துக் கொள்ளலாம். இந்த வயதில் குழந்தை சிறுநீரைத் தவறிப் படுக்கையில் ஒரு நாள் விட்டு விட்டாலும் கூடத் தாய் தன்னுடைய மாறுபட்ட கருத்தைத் தெரிவிக்கலாம். படுக்கையையோ, தன் சட்டையையோ, சிறு நீரால் நனைத்துவிட்டால், தாய் தன்னை விரும்பாமல் தன்னை விட்டுப் பிரிந்து சென்றுவிடலாம் என்று எண்ணிக் குழந்தை தூங்குவதற்கு அஞ்சலாம்.

497. **இந்த வயதில் அச்சத்தைத் தவிர்த்தல்:** குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வெவ்வேறு மனிதர்களிடையே பழகிய பிள்ளை களும், தன்னுரிமை, வெளியில் செல்லும் துணிச்சல் முதலிய பண்புகளை உடைய பிள்ளைகளும் இத்தகைய அச்ச உணர்ச்சி களைக் கொள்ளுவதில்லை.

இரண்டு வயதுக் குழந்தை இருக்கும் வீட்டில், பெரிய மாறுதல் கள் ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. முக்கியமாக முதல் குழந்தையாக இருந்தால், 6 மாதங்கள் பொறுத்து வேலைக்குப் போவது, வெளியூர் பயணம் செல்வதுபோன்ற செயல்களைத் தாய் செய்வது நல்லது. ஆனுல் தாய் அவசியமாக வெளியூர் செல்ல வேண்டியிருந்தால், குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்யும் ஆளிடம் குழந்தையை முதலிலேயே நன்ருகப் பழகி விடச் செய்வது நல்லது. இரண்டு வாரங்களுக்கு அந்த ஆள், குழந்தையை அதிகமாகத் தூக்கிக்கொள்ளாமலும், கவனிக்கா மலும் இருக்கவேண்டும். பிறகு அந்த ஆளைக் குழந்தை விரும்ப வும், நம்பவும் ஆரம்பித்தவுடன், குழந்தையின் வேலைகளை அந்த ஆள் படிப்படியாகச் செய்ய ஆரம்பித்துவிட வேண்டும். ஆகையால், குழந்தையை முதலில் புது ஆளிடம் ஒரு நாள் முழுவதும் கொடுத்து வைக்கக்கூடாது. ஆரம்பத்தில் ½ மணி

Koviloor Digital Library

நேரத்திற்குக் குழந்தையை அந்த ஆளிடம் கொடுத்தால் போதும். வெளியே செல்லவேண்டியிருந்தால், தாய் விரைவில் வீட்டிற்குத் திரும்பி விடவேண்டும். அப்பொழுது, குழந்தைக்கும், தாய் எங்கே சென்றாலும், விரைவில் வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்துவிடுவாள் என்ற நம்பிக்கையும், உறுதியும் ஏற்படும். புது வீட்டிற்குக் குடியேறி இருந்தால், ஒரு திங்களுக்காவது, குழந்தையைத் தனியாக விடாமல் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில், இந்த வயதில் எத்தகைய புது மாறுதல்களையும் குழந்தையால் எளிதில் சமாளிக்க முடிவதில்லை.

குழந்தையைப் பிரிந்து செல்லவேண்டியிருக்கும் தாய்மார்கள், முன்னதாகவே செய்யவேண்டிய ஏற்பாடுகளைப்பற்றி, "வேலைக்குச் செல்லும் தாய்" என்ற பிரிவின் கீழ் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

496. **அச்சப்படுகிற இரண்டு வயதுக் குழந்தைக்கு எப்படி உதவி செய்வது?:** குழந்தை தூங்குவதற்குச் செல்ல அச்சம் கொள்ளுமேயானால், தாய் அது தூங்குகிற வரையிலும் அதன் தொட்டிலருகிலேயே உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கவேண்டும். குழந்தை தூங்குவதற்குள், அவ்விடத்தை விட்டுத் தாய் திருட்டுத்தனமாக வெளியே செல்ல முயற்சிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், குழந்தை அச்சத்தினால் மீண்டும் விழித்துக்கொள்ளும். நீண்ட நாட்கள் ஆனபோதும், இந்த முறை இறுதியில் வெற்றி கொடுக்கும். தாய் வெளியூர் செல்லுவது குழந்தைக்கு அச்சம் விளைவித்தால், அவள் வெளியூர் செல்லுவதைச் சில வாரங்களுக்குத் தவிர்க்க வேண்டும். நாள்தோறும் வெளியில் வேலைக்குப் போகவேண்டியிருந்தால், போகும்போது நம்பிக்கையுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், அன்புடனும் குழந்தையிடம் விடைபெற்றுச் செல்லவேண்டும்.

குழந்தைக்கு இரவில் அச்சம் ஏற்படாமலிருக்க, அதன் பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம்; அல்லது டாக்டரைக் கேட்டு தூங்கச் செய்யும் மருந்து ஒன்றைக் குழந்தைக்கு இரவில் கொடுக்கலாம். ஆனால் இவைகள் சிறந்த முறைகள் அல்ல. களைப்புற்றிருந்த போதிலும், குழப்பமடைந்துள்ள குழந்தைகள் நீண்ட நேரம் விழித்துக்கொண்டிருக்கின்றன. ஆகையால், அதன் மனதில் உள்ள கவலையை ஒழித்தால்தான் குழந்தைகள் தூங்கும்.

படுக்கையைச் சிறுநீரால், தான் நனைத்துவிடக் கூடும் என்று குழந்தை கவலைப்பட்டால், தாய் அதைப்பற்றி குழந்தை கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை என்றும், அதற்காக அவளுடைய அன்பு குன்றாது என்றும் குழந்தைக்கு உறுதி கூறவேண்டும்.

497. **குழந்தையின் அச்சம் அதிகரிக்க, தாய் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் அளவுக்கு மீறிய அதிகப் பாதுகாப்பும் காரணமாக இருக்கலாம்:** தாயிடமிருந்து பிரிந்திருக்க அச்சப்படும் குழந்தை, தாயும் அவ்வண்ணமே அச்சப்படுகிறாளா என்பதை அறிந்து கொள்ளுவதில் அதிக ஆர்வம் கொள்ளுகிறது. குழந்தையைவிட்டுப்

Koviloor Digital Library

பிரியும் ஒவ்வொரு முறையும், அவள் தயங்கினாலும், அல்லது, இரவில், குழந்தையின் அறைக்குள் வேகமாக வந்தாலும், குழந்தையைப் பற்றிய அவளுடைய கவலை, குழந்தைக்கு அதிக அச்சத்தைக் கொடுக்கிறது.

2 வயதுக் குழந்தையின் படுக்கை அருகில் தாய் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும் என்றும், அவள் வீட்டையும், ஊரையும் விட்டு அதிக நாட்களுக்குப் போகக்கூடாது என்றும் முதலில் சொல்லப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கு, மேலே சொல்லப்பட்டுள்ளவை முற்றிலும் மாறாக இருப்பதாய்த் தாய்மார்கள் எண்ணலாம். ஆனால், அச்சம் உடைய குழந்தைகளுக்கு நோய்பற்றிய குழந்தைகளைப் போல், தனிக் கவனம் செலுத்தவேண்டும். அப்படிக் கவனம் செலுத்திக்கொண்டே, தாய்மார்கள், நம்பிக்கையையும், மகிழ்ச்சியையும், அஞ்சாமை மனப்பான்மையையும் கைவிடாமல் இருக்க வேண்டும். மேலும் குழந்தை படிப்படியாகப் பிறரை நம்பி வாழும் நிலையைக் கைவிடத் தயாராக இருக்கும்பொழுது, தாயும் அதனைப் புகழ்ந்து ஊக்குவிக்கவேண்டும். தாயின் இத்தகைய செயலும், மனப்பான்மையும்தான், குழந்தையின் அச்சத்தைத் தவிர்க்க உதவுகின்றன.

பெற்றோர் அதிகப் பாதுகாப்புக் கொடுக்க விரும்பும் உணர்ச்சிகளுக்கும், குழந்தை அதிக ஆதரவை விரும்பும் உணர்ச்சிகளுக்கும் உள்ள தொடர்பைக் குழந்தைப் பருவத்தில் தூக்கமின்மை, கெட்ட பழக்கங்கள் ஏற்படுதல் போன்ற இதர நிலைகளிலும் காணலாம்.

மிகுந்த அன்பும், இளகிய மனதும் உடைய பெற்றோர்கள் தான் குழந்தைக்கு அதிகப் பாதுகாப்புக் கொடுக்கிறார்கள் (14, 474-ஆம் பிரிவுகளைக் காணவும்), அநேக பெற்றோர்கள் குழந்தை மீது ஏற்படும் சினத்தை ஒத்துக்கொள்ள முடியாதவர்களாக இருப்பது இன்னொரு முக்கிய விஷயமாகும்.

குழந்தையும் அதன் பெற்றோரும் ஒருவர் மீது ஒருவர் சில சமயங்களில் கொள்ளும் இழிவான எண்ணங்களை, அவர்கள் வெளிப்படையாக உணர்ந்துகொள்ள அச்சப்படும் பொழுது, தங்களுக்கு எல்லாவிதமான ஆபத்துக்களும் எங்கிருந்தோ ஏற்படுவதாகக் கருதுகிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாகத் தாயின் மீது தனக்குள்ள சினத்தையும், அச்சத்தையும் வெளியிட விருப்பமில்லாத குழந்தை, திருடர்கள் மீதும், நாய்கள் மீதும், சூனியக்காரிகள் மீதும் பழியைச் சுமத்துகிறது. அப்பொழுது தாயைக் குழந்தை பாதுகாப்புக்காக அணுகுவதுடன், தாய்க்கும் ஒரு தீங்கும் ஏற்படவில்லை என்று தனக்குத்தானே உறுதியளித்துக் கொள்ள விரும்புகிறது. அதேபோல, தாயும் தன் மனதில் குழந்தையைப் பற்றி எழும் இழிவான எண்ணங்களை அடக்குவதால், குழந்தைக்குக் கக்குவான் இருமல், விபத்துக்கள், உணவுப் பற்றாக்குறை, குழந்தையைக் கடத்திச் செல்லுபவர்கள் போன்ற பல ஆபத்துக்கள் ஏற்பட

Koviloor Digital Library

லாம் என்று அச்சம் கொள்ளுகிருள். ஆகையால், குழந்தைக்கு எத்தகைய ஆபத்தும் ஏற்படாமலிருக்க, அவள் குழந்தையினருகிலேயே இருக்க விரும்புகிருள். இதைக் காணும் குழந்தையும், தன் அச்சம் வீண் போகவில்லை என்ற உணர்வு கொள்ளுகிறது.

மேற்சொன்னவைகளிலிருந்து தாய் குழந்தை மீது தனக்குள்ள சினத்தை வெளிக்காட்ட வேண்டும் என்றும், குழந்தை, தன்னைத் திட்ட தாய் அனுமதிக்க வேண்டும் என்றும் பொருளல்ல. இதனால் ஒரு பயனும் ஏற்படாது. ஆனால், சில சமயங்களில் குழந்தையின் மீது தங்களுக்குச் சினம் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத தொன்று என்பதைப் பெற்ருேர் உணரவேண்டும். தங்களுக்கு ஏற்பட்ட சினத்தைப்பற்றிக் குழந்தையிடமும் பெற்ருேர் வெளியிடவேண்டும். இதனால் குழந்தைகளின் நல்லொழுக்கம் பாதிக்கப்படுவதில்லை; மேலும் இதனால் பெற்ருேர் குழந்தை ஆகிய இருவரிடையே மனத்தாங்கலும் ஏற்படுவதில்லை.

குழந்தையின் அச்சத்தைச் சமாளிக்க விரும்பும்பொழுது எவ்வளவு விரைவில் குழந்தை ஒரு குறிப்பிட்ட செயலில் அச்சத்தைப் போக்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குழந்தை, நாய்களுடன் பழகுவதிலோ, ஒரு ஏரித்தண்ணீரில் இறங்குவதிலோ, அல்லது தனியாக ஒரு காரில் பயணம் செய்வதிலோ தனக்குள்ள அச்சத்தை உடனடியாகப் போக்கிக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. தனக்கு ஓரளவுக்கு துணிச்சல் ஏற்பட்டவுடன், குழந்தை தானுகவே இச்செயல்களில் ஈடுபட விரும்பும். ஆனால், குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல ஆரம்பித்த பின்னர், (அதற்கு அதிக அச்சம் இருந்தாலொழிய) அதனை வற்புறுத்தி உடனே பள்ளிக்கு அனுப்ப வேண்டும். இரவில், பெற்ருேரின் படுக்கையில் படுக்காமல், தன் படுக்கையிலேயே படுத்துக்கொள்ள, குழந்தையைப் பழக்கப் படுத்த வேண்டும்; பள்ளிக்குச் செல்லும் வயதில், பள்ளிக்குச் செல்ல விருப்பமில்லாத குழந்தையை விரைவில் பள்ளிக்கு அனுப்ப வேண்டும். இதில் காலத்தாழ்வு ஏற்பட்டால், குழந்தை தான் பின்னர் அதிக அவதியுற வேண்டியிருக்கும். குழந்தைக்குத் தாயை விட்டுப் பிரிந்து செல்ல விருப்பமில்லாத நிலைகளில், தாயின் அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பு இதற்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடுமா எனத் தாய் அறிந்து, அத்தகைய உணர்ச்சிகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். இது மிகவும் கடினமான தொன்ருகையால் தாய் ஒரு குழந்தை-நல நிலையத்தில் தன் நிலைமைக்குத் தகுந்த ஆலோசனைகளைப் பெறவேண்டும்.

498. **இரவில் படுக்கை நேரத்தில் ஏற்படக்கூடிய சாதாரணத் தொல்லைகள்:** தாயின் தற்காலிகப் பிரிவுக்காக மிகவும் வருந்தும் குழந்தைகள் மிகச்சில. ஆனால், தாயிடமிருந்து பிரிய சிறிதளவு வருந்தும் குழந்தைகளைச் சாதாரணமாகக் காணலாம். இத்தகைய குழந்தைகள் இரண்டு வகையினர் ஆவர். முதல்

Koviloor Digital Library

வகையைச் சேர்ந்த குழந்தைகள், தாய் தங்கள் அறையை விட்டு வெளியில் செல்லாத வகையில், சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்றும், தாகத்திற்குத் தண்ணீர் வேண்டுமென்றும் ஏதாவது ஒரு காரணத்தைக் கூறி, தாய் அறையை விட்டு வெளியே போகாமல் இருக்கும்படி செய்கின்றன: தனியாக இருக்க வேண்டுமே என்ற கவலையினால்தான் குழந்தை இங்ஙனம் சொல்லக் கூடும்; ஆகையால், தாய் குழந்தை சற்று முன்னர் தண்ணீர் குடித்ததையும், சிறுநீர் கழித்ததையும் அன்புடனும், ஆனால் கண்டிப்புடனும் அதற்கு நினைவுபடுத்திவிட்டு தயங்காமல், அந்த அறையை விட்டு வெளியேற வேண்டும். சில நிமிடநேரம் குழந்தை அழுதாலும் தாய் அதைப் பொருட்படுத்தக்கூடாது.

படுக்கையில் படுக்க வைத்தவுடன், அதிலிருந்து இறங்கி பெற்றோரின் பக்கத்தில் வந்து ஓசைப்படாமல் குழந்தைகள் உட்கார்ந்து கொள்வது, இரவில் ஏற்படும், மற்றொரு வகை தொல்லை. அத்தகைய குழந்தைகளைக் கண்டிக்கப் பெற்றோருக்கு விருப்பம் இருக்காது என்றபோதிலும், கண்டிக்காவிடில், ஒவ்வொரு இரவும் குழந்தை தூங்குவதற்கு முன்னால் ஒரு மணி நேரத்திற்காவது தொட்டிலிலிருந்து அடிக்கடி இறங்கி தொல்லை கொடுக்கலாம். ஆகையால், முதலிலேயே இத்தகைய குழந்தைகளைக் கண்டிப்பது நல்லது.

தொட்டிலைவிட்டு இறங்கும் பழக்கத்தைக் கைவிடாத குழந்தைகளை அறைக்குள்ளேயே வைத்துப் பூட்டி வைக்கலாமா என்று சில பெற்றோர் அறிய விரும்பக்கூடும். பூட்டப்பட்ட அறைக்குள், குழந்தை அழுது தானாகவே தூங்கிவிடுவது நல்லது அல்ல. இதை விடத் தொட்டிலின் மேல் பக்கத்தில் குழந்தை வெளியில் வரமுடியாதபடி, கயிற்றினால் நெருக்கமாகப் பின்னப்பட்ட வலை ஒன்றைக் கட்டி வைத்திருப்பது நல்ல முறையாகும்.

ஒவ்வொரு இரவும் குழந்தையைச் சினத்துடன் கடிந்துகொள்ளுவதைவிட, தொட்டிலின் மேல் பக்கம் வலை கட்டுவது எவ்வளவோ நல்லது. வலைகட்டுவதை ஒரு தண்டனையாகக் குழந்தை கருதும்படி செய்யக் கூடாது. ஆனால் வலை கட்டுவதன் மூலம், குழந்தையின் படுக்கை இருக்கும் இடத்திற்கு அழகான கூரை அமைக்கப்படுகிறது என்று மகிழ்ச்சியுடன் குழந்தையிடம் கூறினால், குழந்தை அந்தப் படுக்கையில் நிம்மதியாகத் தூங்கி விடக் கூடும். ஆனால் வலையைக் கண்டு அஞ்சுகிற குழந்தைகளின் தொட்டில்களில் வலை கட்டக்கூடாது.

தொட்டிலிலிருந்து இறங்கத் தெரியாத வரையிலும் மட்டும் இரண்டு வயதுக் குழந்தைக்குத் தொட்டிலைப் பயன்படுத்தலாம்.

குழந்தை தனியாகப் படுத்துக்கொள்ள அச்சம் கொண்டால், அதனறையில், அதனுடைய அண்ணன் அல்லது தங்கையையும் தூங்கச் செய்யலாம்.

Koviloor Digital Library

மறுத்துப் பேசுதல்

499. இரண்டிலிருந்து 3 வயதிற்குள் ஏற்படும் ஏமாற்ற உணர்ச்சிகள் : இரண்டு வயதிற்குப் பின்னர், குழந்தை அதிகமாக மறுத்துப் பேசலாம்; பெற்றோர் சொற்களுக்குக் கீழ்ப்படியாமலும் இருக்கலாம். ஒரு வயதில் குழந்தை தாயை எதிர்க்கிறது; ஆனால் இரண்டரை வயதில் குழந்தை தன் முடிவுகளையே எதிர்த்துக் கொள்ளுகிறது. குழந்தையால் எளிதில் எத்தகைய முடிவுக்கும் வர முடிவதில்லை; பிறகு அந்த முடிவையும் அது விரைவில் மாற்ற விரும்புகிறது. ஒருவரும் தொல்லை கொடுக்காத சமயத்திலும் பிறரால் கண்காணிக்கப்படுவதாகக் குழந்தை எண்ணுகிறது. ஆனால் தானே ஒரு தலைவர் போலவும் குழந்தை நடந்துகொள்ளுகிறது. தன் விருப்பப்படியே எந்தச் செயலையும் செய்ய விரும்புகிறது. தன் செயல்களில் வேறு ஒருவர் தலையிடுவதையோ, தன் பொருள்களை வேறு ஒருவர் மாற்றி அடுக்கி வைப்பதையோ, காணும்பொழுது, குழந்தைக்கு அதிகச் சினம் ஏற்படுகிறது.

2 வயதிற்கு மேல் 3 வயதிற்குள் குழந்தை இயற்கையாகவே எதையும் தானே முடிவு செய்துகொள்ள விரும்புகிறது; மற்றவர் தன் செயல்களில் தலையிடுவதையும் தடுக்க விரும்புகிறது.

2 வயதிற்கு மேல் 3 வயதிற்குள் உள்ள குழந்தைகளைச் சமாளிப்பது கடினம். பெற்றோர் குழந்தையை முதலில் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். எந்தச் செயலையும் விரைவில் செய்யும் படி குழந்தையை வற்புறுத்தக்கூடாது. மேலும் அதன் செயல் களிலேயே தலையிடாமல் இருப்பது நல்லது. தானே உடை உடுத்திக் கொள்ளவோ, உணவு உட்கொள்ளவோ, குளிக்கவோ குழந்தை விரும்பினால், அதன் விருப்பப்படியே பெற்றோர் நடந்து கொள்ளுவது நல்லது. படுக்கைக்குச் செல்லும் வேளையில், மற்ற மகிழ்ச்சிதரும் செய்திகளைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்க வைத்துவிட வேண்டும். தாய் எத்தகைய ஐயப்பாடுகளையும் எழுப்பாமலும், நம்பிக்கை இழக்காமலும் இருந்தால், பின்னர் குழந்தையும் சாதாரணமாகவே நடந்துகொள்ளும்.

500. சில குழந்தைகளால் உடனடியாகத் தாய், தந்தை ஆகிய இரண்டு பெற்றோரையும் ஏற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை : சில சமயங்களில் ஒரு குழந்தை 2½ அல்லது 2 வயதளவில் தந்தை அல்லது தாய் ஆகிய ஒருவரிடம் மட்டும் நன்றாக நடந்து கொள்ளுகிறது. ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் மற்றொருவர் எதிர்ப்பட்டால் குழந்தைக்கு மிகுந்த சினம் ஏற்படுகிறது. இதற்குப் பொறாமை ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால், இந்த வயதில், குழந்தை தனக்கே முக்கியத்துவம் விரும்புவதால், வேறு இரண்டு முக்கியமானவர்களை உடனடியாக ஏற்றுக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. அநேகமாகத் தந்தைதான் இந்த வயதில் குழந்தைகளால் புறக்

Koviloor Digital Library

கணிக்கப்படுகிறார். ஆகையால் குழந்தையை, வாய்ப்புக் கிடைக்கும்பொழுது, தனியாகத் தந்தையுடன் பழகச் செய்தால், தந்தையும் எவ்வளவு அன்புடையவர் என்பதையும், விரும்பத் தக்கவர் என்பதையும் குழந்தை அறிந்துகொள்ளுகிறது. ஆனால், பெற்றோரும் ஒருவரை ஒருவர் காதலிக்கின்றனர் என்பதையும், ஒன்றாக இருக்க விரும்புகின்றனர் என்பதையும், குழந்தை தாங்களைக் கொடுமைப் படுத்துவதை விரும்புவதில்லை என்பதையும் குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

திக்கிப் பேசுதல்

501. குழந்தை இரண்டிலிருந்து 3 வயது வரையிலும் சாதாரணமாகத் திக்கிப் பேசுதல்: திக்கிப் பேசுதல் ஏற்படுவதன் காரணங்கள் விளங்காவிடினும் அதைப்பற்றிச் சில உண்மைகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இது பரம்பரையாகச் சில குடும்பங்களில் காணப்படுகிறது; ஆண் பிள்ளைகளிடம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. சிலருக்கு இந்தப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவது எளிது. இடதுகைப் பழக்கம் உடைய குழந்தையை, வலதுகைப்பழக்கம் உடையதாக மாற்ற முயற்சிக்கும்பொழுது குழந்தைக்குத் திக்கிப் பேசும் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடலாம். பேச்சை இயங்கவைக்கும் மூளைப் பகுதிக்கும் குழந்தை இயற்கையாகப் பயன்படுத்த விரும்பும் கையை இயங்கவைக்கும் மூளைப் பகுதிக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. ஆகையால் தவறான கையைப் பயன்படுத்தும்படி குழந்தை வற்புறுத்தப் பட்டால், பேச்சைக் கட்டுப்படுத்தும் நரம்புகள் குழப்பமடைகின்றன.

குழந்தையின் மனநிலையைப் பொறுத்தும், அதற்குத் திக்கிப் பேசும் பழக்கம் ஏற்படலாம். அநேகமாக உணர்ச்சி மிகுதி உடைய குழந்தைகளும் திக்கிப் பேசுகின்றன. இன்னும் சில குழந்தைகள் உணர்ச்சி மேலிடும்பொழுதும், அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நபரிடம் பேசும்பொழுது மட்டும் திக்கிப் பேசலாம். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு சிறுவன் தன் தங்கைப் பாப்பாவை மருத்துவ மனையிலிருந்து வீட்டுக்கு அழைத்துக்கொண்டு வந்தவுடன், திக்கிப் பேச ஆரம்பித்துவிடலாம். இந்தச் சிறுவன் தன் பொறாமை உணர்ச்சியைக் குழந்தையைக் கிள்ளியோ, அடித்தோ வெளிப்படுத்த முயலுவதில்லை. ஒரு 2½ வயதுப்பெண், குடும்பத்தில் நெடு நாட்கள் பழகிய ஒரு அன்பான உறவின் முறையார் வீட்டை விட்டுப் போய்விட்டால், திக்கிப் பேசலாம். அல்லது வீடு மாற்றும் பொழுதும், தந்தை படையில் சேர்ந்துகொள்ளுதல் போன்ற திடுக்கிடும் சம்பவங்கள் நடக்கும்பொழுதும், குழந்தை திக்கிப் பேசலாம். பகலில் அதிகமாகப் பேசுதல், கதைகள் சொல்லுதல், செய்யுள்களைப் படித்தல், போன்ற செயல்களில் ஈடுபடும் குழந்

Koviloor Digital Library

தைகளுக்குத் திக்கிப் பேசுதல் ஏற்படக்கூடும். தந்தை ஒழுக்கப் பயிற்சியில் கண்டிப்புடன் இருக்க முடிவு செய்தாலும், குழந்தை மீண்டும் திக்கிப் பேச ஆரம்பித்துவிடலாம்.

இரண்டிலிருந்து மூன்று வயது வரையில் திக்கிப் பேசுதல் ஏன் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது? இதற்கு இரண்டு வகையான விளக்கம் கொடுக்கலாம். இந்த வயதில் குழந்தை மிகவும் சிரமப் பட்டுப் பேசக் கற்றுக்கொள்ளுகிறது. இரண்டு வயதுக்குக் குறைவாக இருக்கும் பொழுது, குழந்தை சிறிய வாக்கியங் களிலேயே பேசுகிறது. ஆனால், 2 வயதிற்குப் பிறகு, தனது புதுக் கருத்துக்களை வெளியிட, குழந்தை பெரிய வாக்கியங்களில் பேச முயலுகிறது. ஒரு வாக்கியத்தை 3 அல்லது 4 முறைகள் குழந்தை பேச ஆரம்பித்துச் சரியான வார்த்தைகள் கண்டுபிடிக்க இயலாமல், நடுவில் நிறுத்தி விடுகின்றது. குழந்தையின் ஓயாத பேச்சினால் சலிப்புற்ற தாய், அவ்வளவாக அதன் பேச்சில் தன் கவனத்தைச் செலுத்துவதில்லை; தன் வேலைகளைக் கவனித்துக் கொண்டே வேறு நினைவுகளோடும், 'உம்-உம்' என்று சொல்லு கிறாள். தன் எதிரில் இருப்பவர்களின் கவனத்தைத் தன்னால் கவர முடியவில்லையே என்று குழந்தை இன்னும் அதிக ஏமாற்றம் அடைகிறது.

502. **திக்கிப் பேசுதலை எப்படித் திருத்துவது? :** தாய், தானோ அல்லது தனது உறவினர்களில் ஒருவரோ, வாழ்க்கை முழுவதும் திக்கிப் பேசுதலைத் தவிர்க்க முடியாமல், அவதியுற்றிருந்தால், தன் குழந்தைக்கும் திக்கிப் பேசுதல் இருப்பதைக் காண மிகவும் வருந்தக்கூடும். ஆனால், இதற்காக அஞ்சவேண்டிய அவசியம் ஒன்றும் இல்லை. 2 வயதிற்கு மேல் 3 வயதிற்குள், திக்கிப்பேச ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளில், 100-க்கு 90 பேர்கள் சில திங்கள் களுக்குள், இந்தப் பழக்கத்திலிருந்தும் விடுபடுகின்றனர். மிகச்சில குழந்தைகள் தான் தொடர்ந்து திக்கிப் பேசிக்கொண்டிருக்கலாம். 2½ வயதில், குழந்தை திக்கிப் பேசுதலைப் பற்றித் தாய் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை. எதனால் குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்று கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கவேண்டும். தாயிடமிருந்து பல நாட்களுக்குப் பிரிந்திருப்பதனால், குழந்தை வருத்தப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், இன்னும் சில திங்கள்களுக்குத் தாய் குழந்தையை விட்டுப் பிரியாமல் இருக்கவேண்டும். (495, 496-ஆம் பிரிவுகளைக் காணவும்). குழந்தையை அதிகமாகப் பேசும் படியும் தாய் தூண்டக் கூடாது; தனக்கு விருப்பமான பல குழந்தைகளுடன் விளையாட, அதிக வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும். திக்கிப் பேசும் குழந்தையுடன் தாய் விளையாடும் பொழுது, அதனிடம் அதிகமாகப் பேச்சுக் கொடுக்காமல், விளையாட்டில் மட்டும் ஈடுபட வேண்டும். குழந்தைக்கு வீட்டிற்குள் விளையாடவும், வெளியில் விளையாடவும், போதுமான விளையாட்டுச் சாமான்களும், சாதனங்களும் கொடுக்கவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

அப்பொழுது தான் பிறர் தலையிடாமலேயே, குழந்தையினால் புதுப் புது விளையாட்டுக்களை விளையாட முடியும். இதற்குக் குழந்தையைத் தனியாக விளையாட விடவேண்டும். அல்லது அதனைத் தாய் புறக்கணிக்கவேண்டும் என்று பொருளல்ல. ஆனால் குழந்தையுடன் விளையாடும்பொழுது, எதையும் குழந்தையே முதலில் செய்யும்படி விடவேண்டும். தன்னிடம் அது பேசும்பொழுது, தாய் அதன் பேச்சைக் கவனமாகக் கேட்கவேண்டும். இல்லாவிடில் குழந்தைக்கு மிகவும் சினம் ஏற்படுகிறது. பொறாமை உணர்ச்சி குழந்தையைப் பாதித்துக்கொண்டிருந்தால், அதனைத் தடுக்கத் தாய் முயல வேண்டும். அநேக குழந்தைகளுக்குப் பல திங்கள்கள் வரையிலும் திக்கிப் பேசுதல் நீடித்திருக்கும். ஆகையால் திக்கிப் பேசுதலை உடனே திருத்திவிட முடியும் என்று தாய் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. எதனால் குழந்தை திக்கிப் பேசுகிறது என்பதற்கு ஒரு காரணமும் புலப்படாவிடில், குழந்தையை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. திக்கிப் பேசுதல் நா எழாத (Tongue Tie) குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதில்லையாகையால், இதற்குச் சிகிச்சை அளிப்பதனால் திக்கிப் பேசுதல் குணமடைவதில்லை.

சில பள்ளிக்கூடங்களிலும், மருத்துவமனையிலும், பெரிய குழந்தைகளுக்குத் திருத்தமாகப் பேசக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. இத்தகைய தனிக் கவனிப்பினாலும் பயிற்சியினாலும் சில குழந்தைகளுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. இது பள்ளிக்குச் செல்லும் சிறுவர்களில் உதவி தேவையாக இருப்பவர்களுக்கு மிகவும் பயன் தரக்கூடிய பயிற்சியாக அமைகிறது. ஆனால், எதிலும் மன உரமில்லாத குழந்தைகளை முதலில் உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்கவேண்டும், (570-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

நகங்களைக் கடித்தல்

503. **நகங்களைக் கடித்தல்** : இது குழந்தையின் மன அமைதியின்மையைக் குறிக்கிறது. மிகுந்த கவலையும் அச்சமும் உடைய குழந்தைகள் அதிகமாக, இப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாகப் பள்ளிக்கூடத்தில் ஆசிரியர் தன்னைக் கூப்பிடுவதற்காக அச்சத்துடனும் கவலையுடனும் காத்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுதும், திரைப்படக் காட்சியில் திடுக்கிடும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டுகொண்டிருக்கும்பொழுதும், குழந்தை நகத்தைக் கடிக்க ஆரம்பிக்கிறது. இதனால் தவறில்லை என்றபோதிலும் இதைப் பற்றி ஆலோசிப்பது நல்லது.

நகங் கடிக்கும் குழந்தையைக் கேலி செய்வதாலோ, தண்டிப்பதாலோ, ½ நிமிட நேரத்திற்கு மேல் ஒரு பயனும் ஏற்படாது. ஏனெனில், தான் நகங் கடிப்பதைக் குழந்தை உணர்வதேயில்லை.

Koviloor Digital Library

நகங்களில் கசப்பான மருந்துகளைத் தடவி வைப்பதாலும் கூட, எதிர்பார்த்த பலன் கிடைப்பதில்லை.

ஆகையால் குழந்தையை வருத்தக்கூடிய நிலைகள் இருக்கின்றனவா என அறிந்து, அவைகளைத் தீர்ப்பது சிறந்த முறையாகும். குழந்தை அதிகமாக வற்புறுத்தப்படுகிறதா, திருத்தப்படுகிறதா, எச்சரிக்கப்படுகிறதா, அல்லது திட்டப்படுகிறதா என்று ஆராயவேண்டும். குழந்தை இன்னும் அதிகமாகப் படிக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர் எதிர்பார்க்கின்றனரா என்றும் அறிய வேண்டும். பள்ளி ஆசிரியரையும், குழந்தைக்குப் பள்ளியில் ஏதாவது தொல்லை தரும் நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றனவா என்று விசாரிக்கவேண்டும். திரைப்படக் காட்சி, ரேடியோ, தொலைக் காட்சி (Television) முதலியவற்றில் வரும் திடுக்கிடும் செய்திகளினாலும் காட்சிகளினாலும் குழந்தை நகங் கடித்தால் அத்தகைய வற்றைக் குழந்தை கேட்காமலும், பார்க்காமலும் அதனைப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

3 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண் குழந்தையாக இருந்தால், அன்புடன், அதன் நகங்களுக்குப் பலவித வர்ணங்களைத் தீட்டி, அந்தக் குழந்தைக்கு நகங் கடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்தலாம்.

மூன்று முதல் ஆறு வயதுவரை உள்ள குழந்தைகள்

பெற்றோர்களிடத்தில் பற்றுக்கொள்ளுதல்

504. இந்த வயதுள்ள குழந்தைகளை வளர்ப்பது மிக எளிது: பையன்களும், பெண்களும் 3 வயது நிரம்பும்போது தங்களுடைய உணர்ச்சிகளின் வளர்ச்சியைப் பொறுத்து ஒரு நிலையை அடைகின்றனர். இந்த நிலையில், அவர்கள் தங்களுடைய தாயையும், தந்தையையும் வியப்புக்குரிய மக்களாகக் கருதுகின்றனர். அவர்கள் தங்களுடைய பெற்றோர்களைப் போலவே தாமும் வாழவும், அவர்கள் செய்வதைப் போலவே தாமும் செய்யவும், அவர்கள் உடுப்பதைப் போலவே தாமும் உடுக்கவும், அவர்கள் சொல்லுவதைப் போன்ற சொற்களையே தாமும் சொல்லவும் விரும்புவதன் மூலம் தங்கள் நல்வாழ்த்துக்களை பெற்றோர்க்குத் தெரிவிக்கின்றனர். 2 வயதுள்ள பெண் குழந்தை, தன்னுடைய தாய்

Koviloor Digital Library

வீட்டைப் பெருக்குவதைப் பார்த்துவிட்டுத் தானும் அதைப் போன்று பெருக்கவேண்டும் என்று விருப்பங்கொள்ளுகிறது ஆனால், அக் குழந்தையைப் பெரிதும் கவருவது விளக்குமாறுதான். ஐந்து வயதுப் பெண்குழந்தை தன்னுடைய தாயைப்போலவே உடை உடுத்திக்கொள்ள விரும்புகிறது. ஆனால் அக்குழந்தை உடையைப் பற்றி அதிகம் பொருட்படுத்தாமல், தாயைப்போல் தானும் காணப்படவேண்டும் என்ற உணர்வையே பெரிதாகக் கொள்ளுகிறது. குழந்தை தானே முயற்சியிலிறங்காவிட்டாலும், அது உண்மையாகவே தன் தாயைப்போல விளங்க ஆரம்பிக்கிறது. இதுதான் குழந்தை தாயின் பாகத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதலாகும்.

குழந்தைகளுக்கு 2½ வயதுக்கு முன்பு காணப்படும் விரோத மனப்பான்மை அவைகள் 3 வயது ஆகும்போது, குறைந்துவிடுகிறது. குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்களிடத்தில் வெறும் நட்புணர்ச்சி மட்டுமல்லாமல், மிகுந்த பற்றும் அன்பும் ஏற்படுகின்றன. என்றாலும், குழந்தை எப்பொழுதும் பெற்றோர் சொல் தட்டாமல் நடக்கும் அளவுக்குப் பெற்றோர்களிடம் அதற்கு அதிகப்பற்று ஏற்படுவதில்லை. ஏனெனில், இந்த வயதிலும் குழந்தைக்குத் தன் சொந்தக் கருத்துக்கள் இருக்கின்றன. சில சமயங்களில் தன் பெற்றோர்க்கு மாறுபாடாகக் கூடத் தன் சொந்தக் கருத்துக்களை நிலைநாட்ட விரும்புகின்றன.

3 வயதிலிருந்து 6 வயது வரையிலும் உள்ள குழந்தைகள் பெரும்பாலும் ஒத்துவரக் கூடியவைகள் என்ற போதிலும், 4 வயதுக் குழந்தைகள் மட்டும் இதற்குச் சற்று விதிவிலக்கானவைகள் என்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில் அவைகள் 4 வயது அளவில் தாயால் கண்டிக்கப்படவேண்டிய அளவுக்குக் கூச்சலிட்டுக் கத்துதல், கொக்கரித்தல், அடம் செய்தல், சினத்தைத் தூண்டுதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடலாம்.

505. **ஆண் குழந்தை தன் தந்தையைப்போல் இருக்க விரும்புகிறது:** ஆண் குழந்தை 3 வயதாகும்போது, தான் ஒரு பையன் என்பதையும் தன்னுடைய தந்தையைப்போல, தானும் ஒரு மனிதனாக வளரப்போகிறோம் என்பதையும் உணரத் தலைப்படுகிறது. இந்த வளர்ச்சி அந்தப் பையனுக்குத் தந்தையிடத்திலும், மற்ற ஆடவரிடத்திலும், மற்ற பையன்களிடத்திலும் தனிக்கவர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகையால் தோற்றத்திலும் நடவடிக்கைகளிலும், விருப்பங்களிலும் கூடுமானவரையிலும் அவர்களைப்போலவே இருக்கப் பாடுபடுகின்றது. எடுத்துக்காட்டாக, விளையாடும்போது, குழந்தைகள் தங்கள் - விளையாட்டுச் சாமான்களாகிய புகைவண்டி, லாரி, ஆகாயவிமானம் போன்றவைகளை இயங்க வைக்க முனைகின்றன. மேலும் தம் மூன்று சக்கரச் சைக்கிள் வண்டியைக் காராகவும், தம்மை ஒரு போலீஸ்காரனாகவும் அல்லது புகைவண்டியோட்டியாகவும் எண்ணிக்கொள்ளுவதோடு, வீடுகள், பாலங்கள் முதலியவற்றைக் கட்டிப் பார்ப்பதிலும் ஈடுபடு

Koviloor Digital Library

கின்றன. தந்தையின் குரலைப்போலவே பேசிப் பார்க்கின்றன; மற்ற ஆண்களிடத்தும், பெண்களிடத்தும் தந்தையின் மனப் பான்மையையே கொள்ளுகின்றன. தம் தந்தையிடத்தும், மற்ற ஆண்களிடத்தும் உள்ள அன்பினாலும், கவர்ச்சியாலும் குழந்தைகள் வேலையிலும், மனநிலையிலும் பிறருடன் பழகும்போதும் ஒரு ஆண்மகனின் பாகத்தை ஏற்கத் தயாராகின்றன.

506. பெண் குழந்தை தன் தாயைப்போல் இருக்க விரும்புகிறது: இந்த வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை தான் ஒரு பெண்ணின் பாகத்தை அவசியமாக ஏற்க வேண்டியவள் என்பதை உணர்கிறது. ஆனாலும், அது மற்ற பெண்களைப் போலவும், தன் தாயைப் போலவும் இருக்க விரும்புகிறது. தாயைப் பார்த்து வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதிலும், பொம்மைக் குழந்தையைக் கவனிப்பதிலும் அதிக அக்கறை செலுத்துகிறது. பொம்மைக் குழந்தையைக் கவனிக்கும்போது, தன் தாய் குழந்தைகளிடம் நடந்து கொள்ளும் மாதிரியிலேயே, குழந்தை தன் பொம்மையிடத்திலும் நடந்துகொள்ளுகிறது. ஆடவரிடத்திலும், பையன்களிடத்திலும் தாய் எப்படிப்பட்ட நோக்கத்தைக் கொள்ளுகிறாளோ அதே நோக்கத்தைக் குழந்தையும் பற்றிக் கொள்ளுகிறது.

507. சிறுவர்கள் தாயிடத்திலும், சிறுமிகள் தந்தையிடத்திலும் மிகுந்த அன்பு கொள்ளுதல்: 3 வயது வரையிலும், சிறுவன் தாயிடத்தில் கொள்ளும் அன்பு சிறு குழந்தையைப் போன்று பெரும்பாலும் தாயின் ஆதரவை எதிர்பார்க்கும் தன்மையதாகவே இருக்கும். ஆனால், இப்பொழுது, சிறுவனுக்குத் தாயிடத்தில் ஏற்படும் அன்பு, தந்தைக்குத் தாயிடத்தில் ஏற்படும் அன்பைப் போன்றதாகும். 4 வயதளவில், இச்சிறுவன் தான் வளர்ந்த பின்னர், தன் தாயையே மணக்கப் போவதாகவும் கூறலாம். திருமணம் என்றால் என்ன என்பது குழந்தைக்குப் புரியாவிட்டாலும், யாா உலகிலேயே மிகவும் முக்கியமான போற்றற்குரிய பெண் என்பதைச் சிறுவன் இந்த வயதிலேயே திட்டவட்டமாக அறிந்து கொண்டிருக்கிறான். தாயைப் போலவே வளரும் ஒரு சிறுமியும் தன் தந்தையிடம் இதே போன்ற அன்பைத்தான் கொள்ளுகிறாள்.

இத்தகைய தீவிரக் காதலன்பு, குழந்தைகள் புனிதமாக வளரவும் ஆணும் பெண்ணும் ஒருவர் மேல் ஒருவர் நல்ல உணர்ச்சி கொள்ளவும், உதவி செய்கிறது. மேலும் சிறுவர்களிடையே காணும் இத்தகைய காதலன்பு உணர்ச்சிகள், பின்னர் நல்ல திருமணங்கள் நடக்க வழிகாட்டியாக அமைகின்றன. ஆனால் பல குழந்தைகளுக்குச் சற்று மனத்தாங்கல் ஏற்படுமளவுக்கு இதில் ஒரு சிக்கலும் இருக்கிறது. ஒரு ஆண் மகன், எந்த வயதிலும், ஒரு பெண்ணை மிகவும் காதலித்தால், அவள் தனக்கு மட்டும் உரியவளாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறான். அவள் வேறு ஆடவரிடம் அன்பு கொண்டால் பொறாமை கொள்ளுகிறான்.

Koviloor Digital Library

ஆகையால், 3, 4, 5 வயதுகளில், ஒரு ஆண்பிள்ளை தாயிடம் தனக்குள்ள அளவுகடந்த பற்றை அதிகமாக உணர உணர, அவள் முதலிலேயே எவ்வளவு தன் தந்தைக்குரியவள் என்பதையும் உணருகிறது. இதனால், அதற்குத் தன் தந்தையிடம் எவ்வளவு அன்பும் ஆர்வமும் இருந்த பொழுதிலும், உள்ளுக்குள் எரிச்சலும், சினமும் மேலிடுகின்றன. சில சமயங்களில், தன் தந்தை காணாமற் போய்விட வேண்டும் என்றுகூடக் குழந்தை மனதிற்குள் விரும்புகிறது; பிறகு இத்தகைய நம்பிக்கைத் துரோகமான எண்ணங்களைக் கொண்டதற்காகக் குற்றம் புரிந்த மனப்பான்மையும் கொள்ளுகிறது. தந்தைக்கும் தன்னிடத்தில் (தனக்கு ஏற்பட்டதைப் போலவே) பொறாமையும், சினமும் இருக்கும் என்பதையும் குழந்தை அறிந்து கொள்ளுகிறது. தந்தையைப் பற்றிய இத்தகைய பயங்கரமான எண்ணங்களைக் குழந்தை, மனதிலிருந்து அகற்ற முயலுகிறது; இதற்குக் காரணம் எப்படி இருந்தபொழுதிலும், தந்தை தன்னைவிட அதிக வலிவுடையவரும், பெரியவரும் ஆவார் என்பதைக் குழந்தை உணர்வதுதான். என்றாலும் இத்தகைய எண்ணங்கள் குழந்தையின் கனவில் வருகின்றன. சிறுவர்கள் இந்த வயதில், அரக்கர்களாலும், கள்ளர்களாலும், குரங்குகளாலும் விரட்டப்படுவதைப் போல காணும் கனவுகளுக்கு, அன்பு, பொறாமை, அச்சம் ஆகிய பலதரப்பட்ட உணர்ச்சிகள் ஒருமிக்க அவர்களுக்குத் தங்கள் தந்தையர் மேல் ஏற்படுவதுதான் காரணமாகும்.

ஒரு சிறுமியும், சாதாரணமாக வளர்ச்சி அடைந்து வந்தால், தந்தையின் மேல் அதிக அன்பு கொள்ளுகிறாள். (மற்ற வகைகளில் தன் தாயை அவள் எவ்வளவு விரும்பிய பொழுதிலும்,) தந்தையைத் தனக்கே உரியவராக்கிக் கொள்ளலாம் என்ற எண்ணத்தில் தாய்க்கு ஏதாவது தீங்கு நேர்ந்தாலும் நல்லது என்று சில சமயங்களில் அந்தச் சிறுமி விரும்பக்கூடும். இதன் விளைவாகத் தாய் நீண்ட பயணம் சென்று வரலாம் என்றும், அதுவரையிலும் தான் தந்தையை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்ளுவதாகவும் கூட, அச்சிறுமி தாயிடம் சொல்லக்கூடும். ஆனால், இப்படிச் சொல்வதால் தாய் தன்னிடம் பொறாமை கொண்டு விடுவாளோ என்று குழந்தை தன் மனதிற்குள்ளேயே மிகவும் வருந்துகிறது.

பெற்றோர் தங்கள் மீது சினம் கொண்டிருக்கிறார்கள்போலும் என்ற அச்சமும், ஆண்களின் உறுப்புக்களும், பெண்களின் உறுப்புக்களும் ஏன் வெவ்வேறு மாதிரியாக இருக்கின்றன என்ற கவலையும் குழந்தைகளுக்கு ஒரே சமயத்தில் ஏற்படுகின்றன. (இதைப் பற்றி 515-ஆம் பிரிவில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.)

எல்லாச் சிறுவர்களுக்குமே இத்தகைய உணர்ச்சிகள் ஏற்படக் கூடுமாகையால், பெற்றோர் இதைப்பற்றிக் கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை. ஆனால், ஒரு பெண் குழந்தை தாயிடமும், ஆண்குழந்தை தந்தையிடமும் அனுக அதிகமாக அச்சமோ

Koviloor Digital Library

அருவருப்போ கொண்ட போதிலும், அல்லது, பெண் தந்தையிடமும், சிறுவன் தாயிடமும், மிகவும் அதிகமாகக் காதலன்பு கொண்டபோதிலும், அத்தகைய குழந்தைகளை, ஒரு குழந்தைநல நிலையத்தில் கட்டாயமாகக் காண்பிக்க வேண்டும்.

508 குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இத்தகைய காதலன்பு உணர்ச்சிகள் தொடர்ந்து நீண்ட நாட்களுக்கு இருக்கக்கூடியவை அல்ல! 3 வயதிலிருந்து 6 வயது வரை உள்ள பெண் குழந்தைகளுக்குத் தந்தை மீதும், ஆண் குழந்தைகளுக்குத் தாய் மீதும் ஏற்படும் அன்புணர்ச்சி, இக் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் தாயாகவும் மனைவியாகவும், அல்லது தந்தையாகவும், கணவனாகவும் வாழ்க்கை நடத்த உதவுகின்றது. ஆனால், இத்தகைய உணர்ச்சி, இயற்கையாகவே தொடர்ந்து குழந்தைப் பருவம் முழுவதுமோ அல்லது வாழ்க்கை முழுவதுமோ நிலைத்திருப்பதில்லை. 5 அல்லது 6 வயதளவில், இயற்கையாகவே குழந்தை தான் அன்பு கொண்ட பெற்றோர் எப்பொழுதும் தனக்கே கிடைக்கமாட்டார்கள் என்று அறிந்து கொள்ளுவதோடு, பள்ளிக்குச் செல்லுதல், மற்றப் பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் தன் கவனத்தை அதிகமாகச் செலுத்த ஆரம்பிக்கிறது. ஆகையால், குழந்தைக்குப் பெற்றோர் மீதுள்ள அதிக அன்பு, ஒரு முக்கியமான பணிக்குப் பயன்பட்ட பின்னர், நாளடைவில் சற்றுக் குறைய ஆரம்பிக்கிறது.

ஆகையால், தனது சிறிய மகன் சில வேளைகளில், அவனை அறியாமலேயே தன்னிடம் சினமும், அச்சமும் கொள்ளுவதை உணர்ந்து கொள்ளும் தந்தை அவனுக்குப் பணிந்து நடக்க விரும்புவதில்லை; தன் மனைவி மீது தனக்கு அன்பில்லை என்று தன் மகனுக்கு நடித்துக் காண்பிக்கவும் விரும்புவதில்லை. ஏனெனில், தந்தை வலிவுடனும், உறுதி மனப்பான்மையுடனும் இருக்க அஞ்சினாலும், அல்லது தாயைத் தந்தை தன்னுடைமையாக எண்ண அஞ்சினாலும், குழந்தை, தாயைத் தானே எப்பொழுதும் தன்னருகில் வைத்துக் கொண்டதுதான் இதற்குக் காரணம் என்று எண்ணி அச்சம் கொள்ளுகிறது. இதனால் ஆண்மை நிறைந்த தந்தையின் கருத்துக்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கப்பெறுவதில்லை; ஆண்மை நிறைந்த தந்தைதான், தன் மகனுக்கும் துணிவையும், ஆண்மையையும் கொடுக்கிறார்.

இது போலவே, தாய் (தன் சிறிய மகளின் பொறாமை உணர்ச்சியைப் பொருட்படுத்தாமல்) தன்னம்பிக்கையும், கண்டிப்பும் உடையவளாக இருப்பதன் மூலமும், தன் கணவனிடம் தனக்குள்ள அன்பையும், ஈடுபாட்டையும் வெளியில் காட்ட அஞ்சாதவளாக இருப்பதன் மூலமும், தன் மகள் நன்றாக வளர உதவி செய்கிறாள்.

தாய் தன் மகளிடம் மிகுந்த அன்புடனும், இரக்கத்துடனும், தவறுகளுக்கு இடங்கொடுக்கிற தன்மையுடனும் நடப்பதாலும், தன் கணவனைக் காட்டிலும் மகளிடம் அதிகமாக நெருங்கிப் பழகு

Koviloor Digital Library

வதாலும், மகனுக்கும் தந்தைக்கும் உள்ள தொடர்பு குறைவதோடு, தந்தையைக் காணவே, மகன் அஞ்சுகிற நிலைமை ஏற்படுகிறது. இது போலவே, மகள் சொற்படித் தந்தை நடப்பதாலும், அல்லது தாம் கண்டிக்கும் சமயத்தில், தந்தை மகளுக்குச் செல்வம் கொடுப்பதாலும், அல்லது மனைவியைக் காட்டிலும், மகளுடனேயே அதிகமாகப் பொழுதைக்கழிக்கத் தந்தை விரும்புவதாலும், தாய்க்கும் மகளுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு குறைகிறது. இதனால், அந்தப் பெண் தாயின் முழு அன்பையும் கவனத்தையும் பெற்று மகிழ்ச்சி நிறைந்த பெண்ணாக வளர முடிவதில்லை.

தந்தை, தன் மகளுக்குச் சற்று அதிகச் சலுகை கொடுப்பதும், தாய் மகனுக்கு அதிகச் சலுகை கொடுப்பதும், மகன் தாயிடம் அதிக ஆறுதல் பெறுதலும், மகள் தந்தையிடம் அதிக ஆறுதல் பெறுதலும், சாதாரணமாகக் காணப்படும் நிலைமையே ஆகும். இதில் தவறில்லை. இரண்டு ஆண்கள் அல்லது இரண்டு பெண்களுக்கு இடையே இருக்கக்கூடிய போட்டியையும் பொறாமையையும்விட, ஒரு ஆணுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் இடையே இருக்கக்கூடிய பொறாமை இயற்கையாகவே குறைவாக இருப்பதுதான் இதற்குக் காரணமாகும்.

மேற்சொன்ன உறவு முறைகளைக் குறித்துப் பெற்றோர் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஏனெனில், சாதாரணமாகப் பல குடும்பங்களில், தாய், தந்தை, மகன், மகள் ஆகியவர்களுக்கிடையே மிதமான உணர்ச்சிகள் நிலவுவதனால், மேற்சொன்ன சிக்கல்கள் ஒன்றும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், குழந்தைகளின் ஒழுக்கப் பயிற்சியைப் பற்றிப் பெற்றோரிடையே கருத்து வேறுபாடுகள் காணப்படும் குடும்பங்களும், ஆண்களைக் காணவே அஞ்சுகிற ஆண் குழந்தையும் அல்லது, தாயை மிகவும் எதிர்க்கிற பெண் குழந்தையும் உள்ள குடும்பங்களும், மேற்சொன்ன குறிப்புக்களைப் பயன்படுத்தித் தங்கள் சிக்கல்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

509. பொறாமையும், காதலன்பும் நிறைந்த குழந்தைகளின் நிலை: பெற்றோர்கள் இருவரும் ஒருவருக் கொருவர் உரியவர் என்பதையும், ஒரு சிறுவன், தாயைத் தனக்கே உரியவளாக்கிக் கொள்ள முடியாது என்பதையும், அதேபோல ஒரு சிறுமி, தந்தையைத் தனக்கே உரியவராகக் கருதமுடியாது என்பதையும், இதற்காகக் குழந்தைகள் பெற்றோர் மீது கொள்ளக்கூடிய சினத்தைக் கண்டு பெற்றோர் அதிர்ச்சியோ வருத்தமோ அடைவதில்லை என்பதையும், குழந்தைகளுக்கு உணர்த்துவதன் மூலம், குழந்தைகளைப் பொறாமையும் காதலன்பும் நிறைந்த நிலையிலிருந்து காப்பாற்றி வளர்க்க முடியும்.

சில சமயங்களில், ஒரு சிறுவன், தன் தாயைத் தான் மணக்க விரும்புவதாகக்கூடச் சொல்லலாம். தன் மகன் தன் மீது கொண்டுள்ள அளவு கடந்த அன்புக்கும், அவன் பாராட்டுக்கும் தாய் முதலில் மகிழ்ச்சி தெரிவித்து, பிறகு, தான் முதலிலேயே திருமண

Koviloor Digital Library

மானவள் என்றும் வளர்ந்த பின்னர், தன் மகன் வேறு சம வயதுள்ள அழகான பெண்ணை மணக்கலாம் என்றும் தன் மகனுக்கு விளக்கிச் சொல்லவேண்டும்.

பெற்றோர்கள் தனித்துப் பேசிக்கொண்டிருக்கும் அறையில், அவர்கள் குழந்தைகள் திடீரென வர நேர்ந்தால், உடனே இருவரும் குதித்தெழுந்து ஓடவேண்டிய அவசியமில்லை. தாங்கள் இருவரும் பல செய்திகளைக் குறித்துப் பேசவேண்டியிருப்பதால், குழந்தையும், தன் அலுவல்களைக் கவனிக்கப் போகவேண்டும் என்று குழந்தையிடம் கண்டிப்புடனும், ஆனால் சிரித்துக் கொண்டும் சொல்லிவிட்டு, அவர்கள் தங்கள் உரையாடலைத் தொடர்ந்து நிகழ்த்தலாம். ஆனால் குழந்தைகள் முன்னிலையில், பெற்றோர், தங்களுக்கிடையேயுள்ள காதலை வெளிப்படுத்தும் வகையில் நடந்துகொள்ளக்கூடாது.

பொறாமையின் காரணமாகப் பெற்றோரிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளும் குழந்தையை நயமாக நடந்து கொள்ளும்படி பெற்றோர் வற்புறுத்தவேண்டும். அதே சமயத்தில் குழந்தை தன் மீது சினங் கொண்டிருப்பதைத் தான் அறிவதாகச் சொல்வதன் மூலம், பெற்றோர் குழந்தையின் சினத்தையும் உண்மையிலேயே தணிக்க முடியும்.

510. 3, 4, 5 வயதுகளில் தூக்கத்தைப்பற்றிய சில பிரச்சினைகள் : இந்த வயதுகளில், குழந்தைக்குத் தூக்கத்தைப்பற்றி ஏற்படும் சில தொல்லைகளுக்கு, காதலன்பு நிறைந்த பொறாமை தான் காரணம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு இரவும், நடுநிசியில் குழந்தை பெற்றோரின் படுக்கை அறைக்குள் சென்று, அவர்களின் படுக்கையில் படுத்துக்கொள்ள விரும்புகிறது. பெற்றோர்கள் இருவரும் தனித்திருப்பதைக் குழந்தை (தன்னையறியாமலேயே) விரும்பாததுதான் இதற்குக் காரணம். இத்தகைய குழந்தையை, உடனே பெற்றோர் அதன் படுக்கைக்கு மீண்டும் எடுத்துச் செல்வதுதான் இரு சாராருக்கும் நல்லது. ஆனால், அப்படிச் செய்யும்பொழுது, பெற்றோர் குழந்தையிடம் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டுமே யொழிய, அதன் மீது சினம் கொள்ளக்கூடாது.

ஆராய்ச்சி ஆர்வமும் கற்பனையும்

511. குழந்தைக்கு இந்த வயதில் அறிவார்வம் அதிகம்: தன் கண்ணுக்குப் புலப்படும் யாவற்றிற்கும், குழந்தை இந்த வயதில் உட்கருத்தை அறிய விரும்புகிறது. மேலும் இந்த வயதில் கற்பனை செய்யும் ஆற்றலும் மிகுந்து காணப்படுகிறது. இரண்டு செய்திகளை ஒன்று சேர்த்து, அதற்கு ஒரு முடிவையும் காண்கிறது. எதைக் காணும் பொழுதும், குழந்தைக்குத் தன்னுடைய நினைவே தோன்றுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு புகைவண்டியைப் பற்றிக்

Koviloor Digital Library

கேள்விப்படும் பொழுது, தானும் என்றைக்காவது புகைவண்டியில் போகமுடியுமா என்றும் ஒரு நோயைப்பற்றிக் கேள்விப்படும் பொழுது, அந்த நோய் தன்னையும் பற்றுமா என்றும் குழந்தை அறிய விரும்புகிறது.

512. குழந்தைக்குக் கற்பனை ஓரளவுக்கு இருப்பது நல்லது: 3 அல்லது 4 வயதுடைய குழந்தை ஒரு கதையைப் புனைந்து சொல்லும்பொழுது, அக்கதை குழந்தையினுடைய கற்பனைத் திறமையைக் குறிக்கிறதே யொழிய, குழந்தை பொய் பேச விரும்புவதைக் குறிப்பதில்லை. உண்மை நிகழ்ச்சிகள் எங்கே முடிவடைகின்றன என்றும், கற்பனை நிகழ்ச்சிகள் எங்கே ஆரம்பிக்கின்றன என்றும் குழந்தைக்குத் தெளிவாகத் தெரிவதில்லை. ஆகையால்தான் குழந்தைகள் கதை கேட்க மிகவும் விரும்புகின்றன; திரைப்படக் காட்சிகளைக் கண்டு அச்சம் கொள்ளுகின்றன. ஆகையால், குழந்தைகளைத் திரைப்படக் காட்சிகளுக்கு அழைத்துச் செல்லக் கூடாது.

குழந்தைகள் சிற்சில சமயங்களில் மட்டும் கட்டுக்கதைகள் கூறுவதில் தவறில்லை. ஆனால், ஒவ்வொரு நாளும் உண்மையான நம்பிக்கையுடன், நடைபெறாத வீரச் செயல்களைப்பற்றியும், கற்பனையில் தோன்றும் நண்பர்களைப்பற்றியும் குழந்தை, அடிக்கடி கதைகள் கூற ஆரம்பித்தால், அதற்கு அதன் வாழ்க்கை, திருப்தி அளிக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளதா என்று ஆராய வேண்டும். சமவயதுள்ள குழந்தைகளிடம் இத்தகைய குழந்தையை மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடச் செய்வது, மேற்சொன்ன நிலைமையைத் தவிர்க்கும் வழிகளில் ஒன்றாகும். பெற்றோரிடம் குழந்தை நட்புறவுடன் பழகுகிறதா என்றும் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பெற்றோரின் அன்பான அணைப்பும் விளையாட்டுப் பேச்சுகளும் உரையாடலும் தேவைப்படுகின்றன. பெற்றோர் எப்பொழுதும் மாறுபட்ட கருத்துக்கள் கொண்டவர்களாக இருந்தாலும், அல்லது குழந்தையை அடிக்கடி கண்டித்தாலும், குழந்தைதான் குற்றங் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய வேறு கொடிய நண்பனைப் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கிறது. 4 வயதளவிலும் ஒரு குழந்தை, மற்ற குழந்தைகளுடன் கூடி விளையாடாமல், கற்பனையிலேயே வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், அதனை அவசியமாக ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

உண்மையான பொருள்களிடத்தும், மக்களிடத்தும் அக்கறை குன்றுமளவுக்குக் குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்கள் கற்பனைக் கதைகளைக் கூறக்கூடாது.

513. ஏன் ஒரு பெரிய குழந்தை பொய் பேசுகிறது?: ஏமாற்றுவதற்கென ஒரு பெரிய குழந்தை பொய் பேசுவது (மேற்சொன்னவற்றிலிருந்து), வேறுபாடான ஒரு தனிப் பிரச்சினையாகும். குழந்தை ஏன் பொய் பேசுகிறது என்பதை நாம் முதலில் அறிய வேண்டும். ஒவ்வொருவரும், சிறியவர்களிலிருந்து, பெரியவர்கள்

Koviloor Digital Library

வரை, ஏதாவது ஒரு நெருக்கடியான நிலைமையைத் திறமையாகச் சமாளிக்கும் பொருட்டுத்தான் பொய் பேசுகின்றனர். இத்தகைய சூழ்நிலையில் பொய் பேசுவதனால் தவறில்லை.

குழந்தை இயற்கையில் ஏமாற்றும் விருப்பம் கொண்டதல்ல. தவறாமல் ஒழுங்காகக் குழந்தை பொய் பேசினால், அதற்கு நெருக்கடியான நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று பொருள். எடுத்துக் காட்டாகத் தன் பள்ளிப்பாடங்களைச் செய்யத் தவறிய குழந்தை, அவைகளைச் செய்துவிட்டதாகப் பொய் கூறினால், அதற்குப் பாடத்தில் அக்கறையில்லை என்று பொருளல்ல. ஆனால், பாடங்கள் குழந்தை புரிந்துகொள்ள மிகவும் கடினமானவைகளாக இருப்பது இந்தப் பொய்க்குக் காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது, பாடங்களில் கவனத்தைச் செலுத்த முடியாதபடி குழந்தைக்கு வேறு கவலைகளால் மனம் குழப்பமடைந்திருக்கலாம்; அல்லது, குழந்தைகளிடமிருந்து பெற்றோர் அதிக அளவு உயர்ந்த தரமுள்ள பாடங்களை எதிர்பார்க்கலாம். ஆகையால் பொய் கூறும் குழந்தைக்கு என்ன கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று உளநோய் வல்லுநர்களின் உதவியைக் கொண்டு கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அதன் மனதை வருத்தும் தொல்லைகள் யாவை என்று பொய்யில்லாமல் உரைக்கும்படி குழந்தையைப் பெற்றோர் அன்புடன் கேட்கவேண்டும். ஆனால், தன்னை வருத்துவது எது என்று குழந்தைக்கே தெரியாமல் இருக்கலாம். மேலும், அப்படித் தெரிந்திருந்தாலும் குழந்தை உடனடியாகத் தன் குறைகளைப் பெற்றோரிடம் சொல்லமுடிவதில்லை. இதற்குக் குழந்தைக்கு அவகாசம் கொடுக்கவேண்டும்.

3, 4, 5, வயதுகளில் ஏற்படும் அச்சங்கள்

514. இந்த வயதில் உண்மையல்லாத கவலைகள் குழந்தைக்கு ஏற்படுவது சாதாரணம்: வெவ்வேறு வயதுகளில், வெவ்வேறு விதமான கவலைகள் குழந்தைக்கு ஏற்படுவதைப்பற்றி முதலிலேயே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. 3அல்லது 4 வயதளவில், குழந்தைக்குப் புதுவிதமான அச்சங்கள் ஏற்படுகின்றன. இருட்டு, நாய்கள், தீ அணைக்கும்பொறிகள் (Fire engines), சாவு, முடவர், முதலியன வற்றைக் கண்டு இந்த வயதில் குழந்தை அஞ்சலாம். தன்னைப் பிறர் நிலையில் வைத்து ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் அளவுக்கும், தனக்கு இதுவரையிலும் அனுபவம் இல்லாத ஆபத்துக்களைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுமளவுக்கும், குழந்தையின் மனநிலை இந்த வயதில் வளர்ச்சி அடைந்திருப்பதுதான் இதற்குக் காரணம். குழந்தையின் அறிவார்வம் (Curiosity)எல்லாத் துறைகளிலும் விரிவடைகிறது. ஒவ்வொரு பொருளுக்கும், செயலுக்கும் காரணம் அறிய விரும்புவதுடன், அவற்றிற்கும் தனக்கும் எத்தகைய தொடர்புள்ளது என்பதையும் குழந்தை அறிய விரும்புகிறது. எடுத்துக்காட்டாகச்

Koviloor Digital Library

சாவைப்பற்றிக் குழந்தை நற்செயலாகக் கேள்விப்பட்டால், சாதல் என்பது என்ன என்பதைப்பற்றியும், தானும் சாகவேண்டி யிருக்குமா எனபதைப்பற்றியும் உடனடியாக அறிய விரும்புகிறது.

உணவு உட்கொள்ளுதல், மலங்கழித்தல் போன்ற காரியங் களில் கருத்து வேற்றுமையும், சச்சரவும் ஏற்பட்டுள்ள குழந்தை களுக்கும், அச்சம் விளைவிக்கக் கூடிய கதைகளினாலும், பல தடவைகள் கொடுக்கப்படும் எச்சரிக்கைகளினாலும், கற்பனை ஆற்றல் தூண்டப்பட்ட குழந்தைகளுக்கும், பெற்றோரால் அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பு அளிக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கும் தன்னுரிமை யும், தாராளமாகப் பழகும் தன்மையும் வளரப் பெறாத குழந்தை களுக்குமே பலவித அச்சங்கள் ஏற்படுகின்றன. (497-ஆம் பிரிவைக் காணவும்). 3 வயதிற்கு முன்னிருந்த அமைதியற்ற மனநிலை, குழந்தைக்கு 3 வயதிற்குப் பின்னர், கற்பனையின் உதவியால், அச்சமாக மாறுகிறது. இதனால், அச்சம் கொள்ளுகிற குழந்தைகள் யாவும் ஆரம்பத்தில் சரிவரச் சமாளிக்கப்படா தவைகள் என்று பொருள் அல்ல. சில குழந்தைகள் பிறவியிலேயே மிகுந்த உணர்ச்சி உடையவர்களாக இருக்கலாம்; மேலும் எவ்வளவு கவனமாக வளர்க்கப்பட்டாலும், எல்லாக் குழந்தை களுமே, எதையாவது கண்டு அஞ்சத்தான் செய்கின்றன. பெற்றோரைப்பற்றிக் குழந்தைகள் கொண்டுள்ள உணர்ச்சிகளை 507-ஆம் பிரிவில் காணவும்.

குழந்தைக்கு இருட்டைக் கண்டு அச்சம் ஏற்பட்டால், அதற்குத் தகுந்த விதத்தில் ஆதரவும், உறுதியும் அளிக்கவேண்டும். பொறுமை இழக்காமல், கேலி செய்யாமல், வீண் விவாதம் புரியாமல், குழந்தைக்கு இருட்டினால் எவ்விதத் தீமையும் ஏற்படாது என்று உறுதி யளிக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு இந்தச் சமயத்தில் தாயிடமிருந்து மிகுந்த அன்பும், அணைப்பும், பாது காப்பும் தேவைப்படுகின்றன. பேய் பிசாசுகளைப் பற்றியும், பூதங்களைப் பற்றியும், போலீசுக்காரர்களைப் பற்றியும் சொல்லிக் குழந்தையை அச்சுறுத்தக்கூடாது. அச்சமூட்டும் திரைப்படங் களையும், தொலைக் காட்சிகளையும், கட்டுக்கதைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் உணவைப்பற்றியோ, படுக்கை யைச் சிறுநீரால் நனைப்பதைப்பற்றியோ, குழந்தையிடம் சச்சரவு களில் ஈடுபடக் கூடாது. குழந்தை தப்பான பாதையில் போக முடியாதபடி, அதனை நல்ல முறையில் கண்டிப்புடன் வளர்க்க வேண்டும். முதலிலேயே உறுதி மனப்பான்மை இல்லாத குழந் தையிடம் அனபு காண்பிக்க மறுக்கக்கூடாது. நாள்தோறும் மற்றக் குழந்தைகளுடன் தாராளமாகப் பழகவும், வெளியில் செல்லவும் அனுமதிக்கவேண்டும். விளையாட்டுக்களில் குழந்தை அதிக ஈடுபாடு கொண்டால், அதனுடைய அச்சங்களைப் பற்றிக் குழந்தைக்கு அதிகக் கவலைகள் ஏற்படாது; இரவில் குழந்தையின் படுக்கையறைக் கதவுகளைத் திறந்து வைக்கலாம், அல்லது அந்த

Koviloor Digital Library

அறையில் மங்கிய ஒளியுடைய விளக்கு ஒன்றை ஏற்றி வைக்கலாம். அச்சத்தினால் குழந்தை அதிகமாக விழித்திருக்குமே யொழிய, விளக்கொளியினாலோ அல்லது பேச்சொலியினாலோ, குழந்தை அவ்வளவாக விழித்திருக்காது. குழந்தையின் அச்சத்தைப் போக்கியவுடன், குழந்தை மீண்டும் இருளில் இருக்கத் தயங்காது.

இந்த வயதில் குழந்தைக்குச் சாவைப்பற்றிய வினாக்கள் மனதில் இயற்கையாக ஏற்படுகின்றன. இதற்கு, முதலில் குழந்தையை அச்சுறுத்தும் வகையில், விளக்கம் கொடுக்கக் கூடாது. என்றைக்கேனும் ஒருநாள் அனைவரும் இறக்கவேண்டும் என்றும், அநேகர் மிகவும் களைப்புற்று, வலிவிழந்து, இனி உயிருடன் வாழ விருப்பமில்லாத அளவுக்குக் கிழவர்களான பின்னர்தான் இறக்கிறார்கள் என்றும் குழந்தைகளுக்குக் கூற வேண்டும். இறந்த பின்னர், இறந்தவர்கள் காலையில் எழுந்து வேலை ஒன்றும் செய்யவேண்டியதில்லை என்றும், அவர்கள் வாழ்வதை நிறுத்திவிட்டனர் என்றும் குழந்தைகளிடம் சொல்லலாம். சில பெற்றோர்கள், அதிகமாக நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் நன்கு கவனித்துக்கொள்ளப் படுவதற்கென இறைவனால் அழைத்துக்கொள்ளப்பட்டதாகவும், சாவுக்கு விளக்கம் கொடுப்பார்கள். ஆனால், குழந்தையும் தாங்களும் பல ஆண்டுகளுக்கு ஒன்றாக வாழ முடியும் என்று குழந்தைக்கு இந்தச் சமயத்தில், பெற்றோர் அன்புடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் நினைவூட்டவேண்டும்.

இந்த வயதில், குழந்தைக்கு விலங்கினத்தின் மேல் அச்சம் ஏற்படுவது சாதாரணம். அத்தகைய அச்சத்தைத் தவிர்த்து, துணிவும், உறுதியும் கூறுவதற்கெனக் குழந்தையை ஒரு நாயிடம் இழுத்துச் செல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. அப்படி இழுத்துக் கொண்டு சென்றாலும் குழந்தை எதிர்ப் பக்கத்தில் இழுத்துக் கொண்டு ஓடத்தான் முயற்சிக்கும். சில திங்கள்களுக்குப் பின்னர், குழந்தை தானாகவே, அச்சத்தைத் தவிர்த்து நாயிடம் விளையாட ஆரம்பிக்கும். தண்ணீரைக் கண்டு அஞ்சும் குழந்தையையும், (அது அழுவதையும் பொருட்படுத்தாமல்,) கடலோரமாகவோ, ஏரித் தண்ணீர் அருகிலோ அழைத்துச் செல்லக் கூடாது. வற்புறுத்தித் தண்ணீருக்குள் இழுத்துச் செல்லப்படும் குழந்தைகளில் சில, இதிலுள்ள விளையாட்டையும் வேடிக்கையையும் அறிந்தவுடன் அச்சத்தைத் தவிர்க்கின்றன என்றபோதிலும், பல குழந்தைகளுக்கு அச்சம் அதிகரிக்கக் கூடும். ஆகையால், குழந்தைக்கே துணிவு ஏற்படும் வரையில், அதனைப் பெற்றோர் ஒரு செயலையும் செய்யும்படி வற்புறுத்தக் கூடாது.

நாய்கள், தீ அணைக்கும் பொறி, போலீசுக்காரர்களைப்பற்றி விளையாட்டுக்கள் விளையாடுவதன் மூலம், இவர்களைப்பற்றிய அச்சத்தைக் குழந்தைகள் தவிர்க்கமுடியும். அச்சத்திலிருந்து விடுபடும் செயலைக் குழந்தை கற்றுக்கொள்ளுவது நல்லது. அச்சம்

Koviloor Digital Library

ஒருவரைச் செயலில் ஈடுபடச் செய்கிறது. அச்சம் கொள்ளும் பொழுது, உடல் முழுவதும் 'அட்ரினலின்' (Adrenaline) என்னும் பொருள் பாய்வதால், இருதயம் வேகமாகத் துடிக்கிறது. உடனடியாகச் செயலில் ஈடுபடத் தேவையான வலுவை அளிக்கச் சர்க்கரைச் சத்தும் உடலில் அதிகரிக்கிறது. ஆகையால் நாம், அச்சம் ஏற்படும்பொழுது காற்றைப்போல் விரைந்தோடவும், விலங்கினத்தைப்போல் சண்டையிடவும் தயாராகிறோம். ஓடுவதனாலும், சண்டை போடுவதாலும் அச்சமும், கவலையும் குறைகின்றன. நாயைக் கண்டு அஞ்சும் குழந்தைக்கு ஒரு பொம்மை நாயின்மீது தன் ஆத்திரத்தைக் காண்பிக்க வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். அப்பொழுது, அதன் அச்சம் ஓரளவுக்குக் குறைகிறது. குழந்தைக்கு அதிக அச்சம் ஏற்பட்டாலும், அடிக்கடி பயங்கரமான கனவுகள் ஏற்பட்டாலும், அல்லது குழந்தை இரவில் தூக்கத்திலேயே எழுந்து நடந்தாலும், குழந்தைகளின் உள நோய் வல்லுநரிடம் ஆலோசனையை அவசியமாகப் பெற வேண்டும்.

515. அடிபடுவதைப் பற்றிக் குழந்தைக்கு ஏற்படக் கூடிய அச்ச உணர்ச்சிகள் : 2½ வயதிற்கு மேல் 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் உடலுக்கு ஏற்படக்கூடிய அடி, காயம் போன்ற தீங்குகளைப் பற்றிய அச்சத்தை நிவர்த்திக்கவோ, அல்லது தடுக்கவோ, தாய்மார்களுக்கு அவைகளைப் பற்றித் தெரிந்திருப்பது நல்லது. இந்த வயதில் குழந்தை ஒவ்வொன்றிற்கும் காரணம் அறிய விரும்புகிறது; எளிதில் கவலை கொள்ளுகிறது; எத்தகைய ஆபத்துக்களையும் தனக்குப் பொருத்திப் பார்க்கிறது. ஒரு முடமானவரையோ அல்லது உடல் குறைபாடு உடையவரையோ காணநேர்ந்தால், முதலில், அது எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதையும், அத்தகைய ஆபத்து தனக்கும் ஏற்படக்கூடுமா என்பதையும் அறிய விரும்புகிறது. உண்மையான ஆபத்துக்களைப் பற்றியும், காயங்களைப் பற்றியும் மட்டும் குழந்தைகள் அஞ்சுவதில்லை. ஆனால் ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் இயற்கையாக உடல் அமைப்பில் உள்ள வேறுபாடுகளைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளுகின்றன. ஆடை அணியாத 3 வயதுப் பெண் குழந்தையைக் காணும் சிறுவனுக்கு, அவள் தன்னைப்போல் இல்லாததைக் கண்டு வியப்பு ஏற்படலாம். இதைப்பற்றிய தெளிவான விளக்கம் கிடைக்கப்பெறாத சிறுவன், அவள் உறுப்புக்கு ஏதோ விபத்து ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று திடமாக எண்ணுகிறான். அடுத்தபடியாகத் தனக்கும் அதைப்போல ஆபத்து ஏற்படக் கூடும் என அஞ்சுகிறான். 3 வயதளவுள்ள ஒரு சிறு பெண்ணுக்கும், ஒரு சிறுவனின் ஆண் உறுப்பில் உள்ள வேறுபாட்டைக் காணும்பொழுது, வியப்பும் வேதனையும் ஏற்படுகின்றன. இவைகளைப் பற்றிய ஐயப்பாடுகளைத் தாயைக் கேட்டு அறிந்து கொள்ளவும் குழந்தைகள் முதலில் தயக்கம் கொள்ளுகின்றன.

பெண்களும், ஆண்களும் வெவ்வேறு விதமான உடலமைப்

Koviloor Digital Library

யைப் பெற்றிருப்பதைப் பற்றிய கவலைகளைக்குழந்தைகள்வெவ்வேறு விதங்களில் வெளியிடுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாகத் தன் தங்கைப் பாப்பாவைத் தாய் குளிப்பாட்டும் பொழுது அவளுக்கு அடிபட்டு விட்டதென்று சிறுவன் அவளின் பெண் உறுப்பைச் சுட்டிக் காண்பிக்கலாம்; அதே சமயத்தில் கவலையுடன் தன் உறுப்பையும்பிடித்துக் கொள்ளலாம். இதன்கருத்து விளங்காத தாய், தனது சிறிய மகனுக்குக் கெட்ட பழக்கம் ஆரம்பிக்கிறது என்று எண்ணுகிருள். அல்லது ஆண்களின் உடலமைப்பில் இருக்கும் வேறுபாட்டைக் கண்ணுறும் ஒரு சிறுமி, வெவ்வேறு குழந்தைகளின் உடலமைப்பு எங்ஙனம் இருக்கிறது என்று அறியும் ஆவலினுல், அக்குழந்தைகளின் சட்டைகளை அவிழ்த்துப் பார்க்க முயற்சிக்கலாம். அச்சிறுமிக்குள்ள கவலையும், அச்சமுமே இதற்குக் காரணம். வேறு ஒரு சிறுவன், தன் தங்கையின் உறுப்பில்காணும்வேறுபாட்டிற்கு, விபத்துதான் காரணமாகஇருக்கக்கூடும் என்று நம்புவதால், விட்டிலுள்உடைந்த விளையாட்டுச் சாமான்களை யெல்லாம் காணும் பொழுது, தன்னைப் பற்றியே மிகுந்த கவலைகொள்ள ஆரம்பிக்கலாம்.

ஆகையால் 2½ வயதிற்குமேல் 3½ வயதிற்குட்பட்ட சாதாரணக் குழந்தைகள் ஆண், பெண் ஆகியோரின் உடலமைப்பில் உள்ளவேறுபாடுகளைக் குறித்து, வியப்பும்வேதனையும் அடையக்கூடும் என்பதைப் பற்றித்தாய்மார்கள் முன்கூட்டியே அறிந்திருப்பது நலம்; மேலும் இவ்வேறுபாடுகளுக்குத் தகுந்த விளக்கங்கள் கிடைக்கப் பெருவிடில், குழந்தைகள், கவலைக்கிடமான முடிவுகளைக் கற்பித்துக்கொள்ளுகின்றன என்பதைப் பற்றியும் தாய்மார்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஏன் இத்தகைய வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன என்ற தெளிவான கேள்வியைக் குழந்தைகளால் கேட்க முடியாது. இதற்குப் பதிலாக, ஏதாவதுஒருகேள்வியைக்குழந்தைகேட்கலாம்; அல்லதுமிகுந்த கவலையுடன் தன் கேள்விக்குத் தகுந்த விளக்கத்திற்காகவும், விடைக்காகவும் காத்திருக்கலாம். இந்தகைய கேள்விகளைத் தவருகத் தாய்மார்கள் எண்ணக் கூடாது. ஏனென்னில், குழந்தைக்கு இது மற்ற கேள்விகளைப் போலவே ஒரு முக்கிய கேள்வியாகத்தான் தோன்றும். இத்தகைய கேள்விக்காகக் குழந்தையைத் தாய் அடிக்கவோ, திட்டவோ கூடாது; விடையளிக்கவும் மறுக்கக்கூடாது, இதற்குப் பதிலாகக் குழந்தைக்கு நன்குகத் தெரிந்தவர்களைப்பற்றிக் குறிப்பிட்டு ஆண்களெல்லாம் ஒரு வகையாகவும், பெண்களெல்லாம் வேறு ஒரு வகையாகவும் உடல் அமைப்பு கொண்டிருப்பது இயற்கையானதே என்று குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாக விளக்க வேண்டும். இத்தகைய உறுப்பில்காணும்வேறுபாட்டிகுல், தாயின்அன்பு ஆண் அல்லது பெண் குழந்தைகளிடத்தில் குன்றுவதுமில்லை, கூடுவதுமில்லை என்பதையும் குழந்தைகள் உணரவேண்டும். இதேசமயத்தில், பெண்குழந்தைகள் வளர்ந்த பின்னர், எங்ஙனம் தங்களுக்

Koviloor Digital Library

குள்ளும் ஒரு சிறிய குழந்தையை வளர்க்க முடியும் என்று அறிவிக்கப்படுவது நல்லது. 3 அல்லது 4 வயதில் பெண் குழந்தைகள் இந்த உண்மையை அறிய மிகவும் மகிழ்ச்சிகொள்ளுகின்றன.

பிறப்புறுப்புக்களைக் குழந்தை தொடுவதன் பல காரணங்கள்

516. மிகச்சிறிய குழந்தைக்கு அமைப்பைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளும் ஆர்வம்: குழந்தை தன் கால் விரல்களையும், கைவிரலையும் கண்டுபிடித்தது போலவே, 6 திங்களுக்குப் பிறகு தனது பிறப்புறுப்புக்களையும் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கிறது. இதனால் குழந்தைக்குக் கெட்ட பழக்கம் ஆரம்பிக்கிறது என்று எண்ணக்கூடாது. தேவையாக இருந்தால், ஒரு விளையாட்டுச் சாமானைக் காண்பிப்பதன் மூலம், கவனத்தை மாற்ற முடியும். பிறப்புறுப்புக்கள் கெட்டவை என்ற எண்ணத்தைக் குழந்தைக்கு ஏற்படுத்தக் கூடாது. உடல் முழுவதைப் பற்றியும் குழந்தைக்கு இயற்கையான நல்லெண்ணம் வேண்டும். தன் உடலமைப்பில் ஒரு பாகத்தைப் பற்றி அச்சம் ஏற்பட்டால், முழுக் கவனமும் அதிலேயே செல்லுமாகையால், தீங்கான விளைவுகள் ஏற்படலாம். மேலும், குழந்தை பிறப்புறுப்புக்களைத் தொடும் ஒவ்வொரு முறையும் அப்படிச் செய்யக் கூடாதென்று, அதன் கைமேல் அடித்துச்சொன்னால் அதன் பிடிவாதம் அதிகரிக்கும்.

517. 3 வயதளவில் குழந்தையின் செய்கைகள், அதனுடைய கருத்துக்களுடன் தொடர்புகொண்டவை: 3 வயதுக்கு மேல் 6 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் பலவகையிலும் வியப்பூட்டும் வண்ணம் வளர்ச்சி அடைந்திருக்கின்றன. தமக்கு மிகவும் வேண்டியவர்களிடம், முக்கியமாகப் பெற்றோரிடம் குழந்தைகள் தீவிரமான காதலன்பு கொள்ளுகின்றன.

இந்த வயதளவில் குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாக, ஓரளவுக்குக் காதல் உணர்ச்சிகள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. 3 4 5 வயதுடைய குழந்தைகள் உடலைச் சார்ந்த அன்பு உடையவைகளாக இருக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாகத் தங்களுக்கு மிகவும் விருப்பமானவர் மீது சாய்ந்து கொள்ளக் குழந்தை விரும்புவதோடு, அவர்களுடன் நெருங்கியும் பழகுகின்றன. ஒருவரை யொருவர் பார்க்கவும், தொடவும் விருப்பம் கொள்ளுகின்றது. இதனால்தான் குழந்தைகள் டாக்டரைப் போல் நடித்து விளையாட விரும்புகின்றன.

பாலினத்திலும் (Sex), சிற்றின்பத் துறையிலும் மிகவும் சிறு வயதிலிருந்தே, குழந்தை அக்கறை கொள்ளுவது அதனுடைய இயற்கையான வளர்ச்சியின்போக்கில் ஒருபகுதிதான் என்பதையும், இத்தகைய அக்கறை ஓரளவுக்கு எல்லாக் குழந்தைகளிடமும் காணப்படுகிறது என்பதையும் தாய்மார்கள் உணரவேண்டும். குழந்தைஎப்பொழுதும் பாலினத்தைப்பற்றி எண்ணிக்கொண்டு

Koviloor Digital Library

இருக்காமலும், கவலை இல்லாமலும், மற்ற விளையாட்டுக்களிலும், நண்பர்களிடத்தும் அக்கறை கொண்டும் இருந்தால் அதைப் பற்றிக் கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை. அப்படி இல்லாவிடில் குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

ஒரு சிறிய குழந்தை தனித்தோ அல்லது பிறருடனோ சிற்றின்பத்துறை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டுபிடிக்கும்பொழுது தாய்க்கு வியப்பும், அதிர்ச்சியும் ஏற்படலாம். அதிக அதிர்ச்சியும், சினமும் கொண்டிருப்பதைக் காட்டிக்கொள்ளாமல், தாய் உடனே குழந்தையைக் கண்டிக்க வேண்டும்.

ஆனால், குழந்தை மீண்டும் அம்மாதிரி செயல்களில் ஈடுபடக் கூடாது என்று வற்புறுத்தலாமே யொழிய ஒரு பெரிய குற்றத்தைச் செய்த குற்றவாளியைப்போல் குழந்தை தன்னைக் கருதிக் கொள்ளுமாறு செய்யக் கூடாது. உடனே குழந்தையின் கவனத்தை வேறு செயல்களில் ஈடுபடுத்தவேண்டும். வேறு பெரிய குழந்தை தன் குழந்தையை இத்தகைய செயல்களில் ஈடுபடச் செய்கிறதா என்பதையும் தாய் கவனிக்க வேண்டும்.

518. 3 வயதில் இந்தப்பழக்கம் கவலையை ஏற்படுத்துகிறது: பெண்களின் உறுப்புக்கள் ஆண் உறுப்புக்களைப்போல் இல்லாமல், மறைபட்டிருக்கின்ற கவலை. 3 வயதில் குழந்தையின் முழுக் கவனத்தையும் கவர்ந்து கொள்ளுவதால், அது தன் உறுப்புக்களை அதிகமாகத் தொடுவதைப் பற்றி 515-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஏதோ தீங்கு தன் பிறப்புறுப்புக்களுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டது அல்லது ஏற்படப்போகிறது என்ற அச்சம் குழந்தைகள் மிகவும் அதிகமாகப் பிறப்புறுப்புக்களைத் தொடுவதற்கு ஒரு சாதாரணக் காரணம் என்பதைப் பெற்றோர்கள் அறியவேண்டியது முக்கியம்.

அத்தகைய குழந்தை மேலும் அச்சப்படும் வகையில், அது தன் உறுப்புக்களைத் தொடுவதால் அவைகளுக்கு அடிபடும் என்றோ, அல்லது அப்படித் தொட்டால், அதனிடம் தான் அன்பு கொள்ள முடியாது என்றோ தாய் கூறக்கூடாது. அநேகமாக எல்லாக் குழந்தைகளுமே, தங்கள் பிறப்புறுப்புகளுக்குத் தீங்கு ஏற்பட்டு விடக்கூடும் என்ற அச்சம் கொண்டிருப்பதால், தாய், குழந்தையின் அச்சத்தைப் போக்கும் செயலில் ஈடுபடுவது தான் சிறந்த முறை.

519. ஆறு வயதிற்குப் பிறகு இந்தப் பழக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் குழந்தை முயற்சித்தல்: இயற்கையாகவே, 6 வயதிற்கு மேல், தன் பிறப்புறுப்புக்களைத் தொடும் பழக்கத்தையும், விருப்பத்தையும் குழந்தை அடக்கிக் கொள்ளுகிறது. இந்த வயதில் குழந்தையின் மனச்சாட்சி வலுப் பெறுவதால், பெற்றோரின் கண்டிப்பு இருந்தாலும் இல்லாவிடிலும், குழந்தை இந்த பழக்கம் தவறானது என்ற எண்ணத்தை மேற்கொள்ளுகிறது. ஆனால்,

Koviloor Digital Library

எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே இந்தப் பழக்கம் நின்று விடாது. சில சமயங்களில் ஒரு சிறிய குழந்தை தன்னுடன் விளையாடும் மற்ற குழந்தைகள், இதில் ஈடுபட்டிருந்தால், தானும் அதே போலச்செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால் இந்த வயதில் ஒழுங்கான பிள்ளையாக நடந்துகொள்ள குழந்தை மிகவும் முயலுகிறது.

520. எந்த வயதிலும் இந்தப் பழக்கம் கவலைகளினால் ஏற்படலாம்: எந்த வயதிலும், சில குழந்தைகள், சில வேளைகளில் பலருக்கு முன்னால்கூட, அதிகமாகத் தங்கள் பிறப்புறுப்புக்களைத் தொடலாம். தங்கள் செய்கையைப் பற்றி அவர்கள் அறிவதாகவே காணப்படுவதில்லை. இத்தகைய குழந்தைகள் சாதாரணமாக மிகுந்த தொல்லைகளோ அல்லது கவலைகளோ கொண்ட குழந்தைகளாவார்கள். கவலைகளினால் நடுக்கமோ அல்லது அச்சமோ ஏற்படும் குழந்தைகள் அதிகமாகப் பிறப்புறுப்புக்களைத் தொடுகின்றன. ஆகையால், இந்தச் சமயத்தில் குழந்தையின் கவலைக்குக் காரணம் கண்டு பிடிப்பதுதான் தாயின் கடமை. எடுத்துக்காட்டாகத் தன் நோயுற்ற தாய் இறந்துவிடப் போகிறாள் என்பதை அறிந்த 8 வயதுக் குழந்தை மிகுந்த அச்சம் கொள்ளுகிறது. அப்பொழுது பள்ளிக்கூடத்தில், பாடங்களிலும் மனம் செல்லாததால், தன்னையறியாமலேயே சாளரத்தை உற்று நோக்கியவாறே தன் பிறப்புறுப்புக்களைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். மற்றொரு குழந்தை இதரக் குழந்தைகளுடன் பழகத் தெரியாததாலும் தனக்குச்சுற்றிலுமுள்ள உலகத்தில்தொடர்பு கொள்ளாததாலும், தனக்குள்ளேயே வாழ்கிறது. இத்தகைய குழந்தையையும், அதன் பெற்றோரையும் ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். (570-ஆம் பிரிவைக்காணவும்.)

அநேக குழந்தைகள், சிறுநீர் கழிக்க விரும்பும்பொழுது, தங்கள் பிறப்புறுப்புக்களைப் பிடித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இதற்கு முக்கியப் பொருள் ஒன்றுமில்லையாதலால், இந்தப் பழக்கத்தைப் பற்றிக் கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை.

521. அச்சுறுத்துதல் தீங்கு விளைவிக்கும்: பிறப்புறுப்புக்களைத் தொட்டால் வெறிபிடிக்கும் என்று சிலர் அச்சுறுத்துவது உண்மையல்ல. வெறிபிடித்தவர்கள் பிறப்புறுப்புக்களை அதிகமாகத் தொடலாம்; ஆனால் அப்படித் தொடுவதால் வெறி பிடிக்காது. குழந்தைகள் அதிகமாக இத்தகைய செயலில் ஈடுபடுவதற்குக் காரணம், அவைகளின் மனவலிவு பாதிக்கப்பட்டிருப்பதேயாகும். ஆகையால், குழந்தையின் வாழ்க்கையிலோ, அல்லது மனநிலையிலோ ஏற்பட்டுள்ள கோளாறை முதலில் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

உறுப்புக்களைத் தொடுவதால் நோய் வரும் என்றோ, உறுப்புக்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படும் என்றோ, அல்லது குழந்தைக்குத் தீயவன் என்ற பெயர் வரும் என்றோ, உண்மையில்லாதவைகளையெல்லாம் கூறிக் குழந்தையின் மனதில் அதிக அச்சத்தை தாயா

Koviloor Digital Library

வவள் விளைவிக்கக்கூடாது. தன்னம்பிக்கையுடைய வலிவான குழந்தைகள் இத்தகைய அச்சுறுத்தலால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் அதிக உணர்ச்சி உடைய குழந்தைகள் இத்தகைய அச்சுறுத்தலினால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய குழந்தைகள் சிற்றின்பத் துறையிலேயே அதிக அச்சம் கொண்டு, வளர்ந்த பின்னரும், திருமணம் செய்து கொள்ளவோ, பிள்ளைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவோ, தகுதியற்றவர்களாக ஆகிவிடுகின்றனர்.

பிறப்புறுப்புக்களைத் தொடுவதாலேயே குழந்தைகள் மன உரமில்லாதவர்களாக ஆகிவிடுவதில்லை. ஆனால் அதைப் பற்றி அளவுக்கு மீறிய கவலை கொள்ளும் பொழுது, அவைகளின் மனம் உரமிழந்துவிடுகிறது. ஆகையால் பெற்றோர் குழந்தைகளை வீணாக அச்சுறுத்தாமல் இருப்பதோடு, குழந்தைகளின் மனத்தை இச் செய்கையில் ஈடுபடாமல் காக்கவேண்டும்.

மேலே சொன்னவைகளிலிருந்து, பெற்றோர்கள், குழந்தைகளின் சிற்றின்பத் துறைச் செயல்களைக் கவனிக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்று பொருளல்ல. ஆனால், பெற்றோரால் இச்செயல்களைக் கவனிக்காமலோ அவற்றிற்காக வருத்தப்படாமலோ இருக்கமுடியாது. ஏனெனில், அவர்கள் குழந்தைகளின் இத்தகைய செயல்களைக் கண்டு அருவருப்புக் கொள்ளும் வகையில் தான் வளர்க்கப்பட்டிருக்கின்றனர். மேலும், பெற்றோரால் கண்டிக்கப்படாத குழந்தைகள்கூடத் தங்களின் இந்தப் பழக்கத்தைப் பற்றிக் குற்றம் புரிந்த மனப்பான்மை கொள்ளுகின்றன. ஆகையால் இத்தகைய செயலில் ஈடுபடும் குழந்தையை இனி அங்ஙனம் அது செய்யக்கூடாது என்று, அச்செயலில் மீண்டும் குழந்தை ஈடுபடாத வண்ணம், உதவியளிக்கக்கூடிய குரலில் கூறவேண்டும். சாதாரணமாக எல்லாக் குழந்தைகளுமே இது மாதிரிச் செயல்களில் ஈடுபட விரும்புகின்றன என்றும், ஆனால் அவர்கள் முயன்றால் இச் செய்கைகளை நிறுத்த முடியும் என்றும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்கள் உறுதி கூறவேண்டும்.

522. நிறை இளமைப் பருவத்தில் (12 வயது முதல் 20 வயது வரை உள்ள) சிறுவர்கள் அதிகமாக இத்தகைய செயல்களில் ஈடுபடுதல்: இந்தப் பருவத்தில் ஒரு சிறுமி வயதுவந்த பெண்ணாகவும், சிறுவன் வயது முதிர்ந்த ஆணாகவும், மாறுவதற்கான மாறுதல்கள் சுரப்பிகளாகிய உள் உறுப்புக்களில் ஏற்படுகின்றன. அத்தகைய மாறுதல்கள், சிறுவர் சிறுமியர்களின் உடலைப் பாதிப்பதுடன், அவர்கள் எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் பாதிக்கின்றன. ஆகையால், அவர்களுக்கு இயற்கையாகச் சிற்றின்ப உணர்ச்சிகளும் அதிகரிக்கின்றன. ஆனால் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படையாக உணர்த்தும் பக்குவம் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. 20 வயதளவில், வெளிப்படையாக ஆண்கள் பெண்களுடன் பழகுவதற்கான சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். இன்னும்

Koviloor Digital Library

சில ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர், அவர்கள் உண்மைக் காதல் அன்பு கொண்டு, திருமணம் செய்து கொள்ளவும் முனைகின்றனர்.

சிற்றின்பத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள் மனதில் ஏற்படும் பொழுதே, சில இளைஞர்கள் வருத்தப்படுவதுடன், குற்றம் புரிந்த மனப்பான்மையும் கொள்ளுகிறார்கள். இவர்களில் பள்ளிக்கூடத்திற்குச் சென்று, நண்பர்களுடன் பழகி, மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் இளைஞர்களுக்குச் சாதாரணமாக இத்தகைய எண்ணங்கள் யாவருக்கும் ஏற்படக் கூடுமென்றும், அவர்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் எளிது என்றும் ஆறுதல் சொற்களைக் கூறவேண்டும். ஆனால் மற்ற நண்பர்களுடன் பழக இயலாமலும் பள்ளிக்கூடப் பாடங்களில் கருத்தைச் செலுத்த இயலாமலும் தனித்து வாழ விரும்பும் இளைஞர்களை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிப்பது தான் நல்லது.

"வாழ்க்கையின் உண்மைகள்"

523. சிற்றின்பத்தைப் பற்றிய கல்வி விளக்கம்: தாய் திட்டம் செய்யாமலேயே, இத்தகைய கல்வி விளக்கம், குழந்தைக்கு மிகவும் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பமாகிறது. சிற்றின்பத்தைப் பற்றிய கல்வி விளக்கம் என்றால் சாதாரணமாகப் பள்ளியிலோ, அல்லது வீட்டிலோ, ஆசிரியராலோ, அல்லது பெற்றோராலோ கொடுக்கப்படும் ஒரு சொற்பொழிவல்ல. ஆகையால் அப்படிக் கருதுவது, இத் தலைப்பைப் பற்றிக் குறுகிய நோக்கம் கொண்டிருப்பதையே குறிக்கும். "வாழ்க்கையின் மர்மங்களைப்" பற்றி ஒரு குழந்தை, தன் குழந்தைப் பருவம் முழுவதும் சிறந்த முறையிலோ அல்லது இழிவான முறையிலோ கற்றுக்கொண்டே இருக்கிறது.

பாலினத்தைப் பற்றிய கல்வி, ஆண் பெண் இரு பாலருக்கிடையே உள்ள உறுப்பு வேற்றுமைகளை மட்டும் குறிப்பதல்ல; ஆனால், ஆண்களும் பெண்களும், ஒருவருடன் மற்றொருவர் எங்ஙனம் பழகுகிறார்கள் என்பதையும், வாழ்க்கையிலும், உலகிலும், அவர்கள் எத்தகைய இடங்களை வகிக்கிறார்கள் என்பதையும் இத்தலைப்புக் குறிக்கிறது. இதற்கு இரண்டு மோசமான சான்றுகளைக் கவனிப்போம். ஒரு சிறுவனின் தந்தை, அவனது தாயிடம் ஒற்றுமையில்லாமல் திட்டிக்கொண்டே இருப்பதாகப் பாவித்துக் கொண்டால், "திருமணம் கணவன்-மனைவியரிடையே அன்பும் மரியாதையும் நிறைந்த உறவு முறை" என்று, அந்தச் சிறுவனுக்குப் பள்ளியில் கல்விப் பயிற்சி கொடுப்பதால் மட்டும் ஒரு பயனும் ஏற்படுவதில்லை ஏனெனில், அவனுக்கு வீட்டில் ஏற்படும் அநுபவம் வேறாக இருப்பதுதான் இதற்குக் காரணம். அல்லது, பெற்றோர் தனது தமயன் மீது மட்டும் அதிக அன்பு காண்பிப்பதாக எண்ணும் ஒரு பெண்ணை எடுத்துக்காட்டாக எடுத்துக்கொண்டால், அவள் எல்லா ஆண்களின் மீதும் சினம் கொள்ளலாம்

ஆண்கள் அநேகமாகப் பெண்களிடமிருந்து அதிகச் சலுகைகள் எதிர்பார்க்கின்றனர் என்று அவள் கருதுவதால், அவளுக்குத் திருமணத்தைப் பற்றியும், பாலினத்தைப் பற்றியும் எவ்வளவு விளக்கங்கள் கொடுத்த பொழுதிலும், திருமண வாழ்க்கை திருப்தி அளிக்கும் வகையில் அமையாமல் இருக்கலாம்.

ஆகையால், பெற்றோர்கள் தங்களுக்குள் நடந்து கொள்ளும் விதத்திலிருந்து, தங்கள் குழந்தைகளைப்பற்றி அவர்கள் கொண்டுள்ள கருத்துக்களிலிருந்துமே, குழந்தை பாலினத்தைப் பற்றிய கல்வியைப் பெற ஆரம்பிக்கிறது.

524. சாதாரணமாக ஒரு ஒழுங்கான குழந்தை 3 வயதளவில் கேள்விகள் கேட்க ஆரம்பிக்கிறது: பாலினத்துடன் (Sex) தொடர்பு கொண்ட எல்லாச் செய்திகளைப் பற்றியும், குழந்தைகளுக்கு 3 வயதளவில் சரியான கருத்துக்கள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கின்றன. தனது அறிவு ஆர்வம் (Curiosity) எல்லாத் துறையிலும் விரிவடைவதால், இந்த வயதில் குழந்தை ஒவ்வொன்றிற்கும் காரணம் அறிய விரும்புகிறது. ஆண் பிள்ளைகளுக்கும், பெண் பிள்ளைகளுக்கும் இடையே உள்ள உறுப்பு வேறுபாடுகளின் காரணங்களைப் பற்றிக் குழந்தை அறிய விரும்புகிறது. (இதைப் பற்றி 515-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.) சிற்றின்பத்தைப் பற்றிய கேள்வி இது என்று குழந்தை கருதுவதில்லை. அது ஒரு முக்கியமான கேள்வி என்பதை மட்டும்தான் குழந்தை உணருகிறது. இந்தச் சமயத்தில் தவறான கருத்துக்கள் கிடைக்கப் பெற்றால், பின்னர், வாழ்க்கையிலும் குழந்தை மாறுபட்ட கருத்துக்களைக் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது.

525. குழந்தைகள் எங்கிருந்து வருகின்றன?: இந்தக் கேள்வியும் 3 வயதில் குழந்தைக்குத் தோன்றுகிறது. முதலிலேயே இந்த கேள்விக்கு உண்மையான பதிலைச் சொல்வது எளிது; நல்லதும் கூட. குழந்தை எவ்வளவு சாதாரணமாகக் கேள்வியைக் கேட்கிறதோ, அவ்வளவு சாதாரணமாகவும், சுருக்கமாகவும் விடையளிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாகத் தாயின் உடலுக்குள் ஒரு தனி இடத்தில் குழந்தை வளருகிறது என்று மட்டும் சொன்னால் போதும். இந்த விடையில் திருப்தி அடையும் குழந்தைகளுக்கு அந்த சமயத்தில் வேறொன்றும் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஆனால், சில திங்கள்களுக்குப் பின்னர், குழந்தை எங்ஙனம் உள்ளே சென்றது என்றும், அது எங்ஙனம் வெளியில் வருகிறது என்றும் 4 வயதுக் குழந்தைக்கு ஐயம் ஏற்படலாம். குழந்தை எங்ஙனம் உள்ளே சென்றது என்ற கேள்வியைத் தன் பெரிய குழந்தை கேட்கும் பொழுது, அது கருத்தரிக்கும் விதம் பற்றியும் புணர்ச்சியைப் பற்றியும் அறிய விரும்புகிறது என்று தாம் எண்ணிவிடுகிறார்கள். இது தவறு; குழந்தைக்கு அத்தகைய கருத்துக்கள் கிடையா. வாய் வழியாக உணவுப் பொருள்கள் வயிற்றுக்குள் செல்வது போல, குழந்தையும் உள்ளே சென்றிருக்கக் கூடுமோ

Koviloor Digital Library

என்றுதான் அது அறிய விரும்புகிறது. எப்பொழுதும் தாயின் உடலிலேயே இருந்த ஒரு சிறிய விதையிலிருந்து தான் சிறிய குழந்தை வளருகிறது என்று சுருக்கமாகக் குழந்தையிடம் சொல்லலாம். கருத்தரித்தலில் தந்தையின் பாகம் எத்தன்மையது என்பதைப்பற்றிக் குழந்தை அறிந்துகொள்ள விரும்ப, இதற்குப் பின் பல திங்கள்கள் ஆகலாம். தந்தை தன் விந்தையும் தாயிடம் போட்டு ஒரு சிறிய குழந்தை உண்டாக உதவுகிறார் என்று ஆரம்பத்திலேயே சிறுவர்களிடம் சொல்வது நல்லது என்று சிலர் கருதுகின்றனர். தந்தையின் பாகம் என்ன என்பதையறிய விரும்பும் குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய விளக்கம் கொடுப்பது நல்லது. ஆனால், புணர்ச்சியின் (Intercourse) உடல்-உள்ள, உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய உண்மைகளை, 3 அல்லது 4 வயதில் குழந்தைக்கு விளக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்று அநேக நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். குழந்தையின் அறிவுக்குத் தகுந்த அளவு அதன் ஆர்வத்தை திருப்திப்படுத்தினால் போதும்.

குழந்தை எங்ஙனம் பிறக்கிறது என்ற வினாவுக்குக் குழந்தை பெரிதாக வளர்ந்தவுடன், அது இதற்கென ஏற்பட்டுள்ள ஒரு தனி திறப்பு வழியாக (Opening) வெளியில் வருகிறது என்று குறிப்பிடுவது, ஒரு நல்ல விடையாகும். (அதாவது, சிறுநீர் கழிக்கப்படும் திறப்போ, அல்லது மலங் கழிக்கப்படும் திறப்போ, குழந்தை பிறப்பதற்குப் பயன்படுவதில்லை என்று சிறிய குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாகத் தெரிவது நல்லது.

526. கொக்கு அல்லது நாரையைப் பற்றிய கதையை ஏன் குழந்தைக்குச் சொல்லக் கூடாது: இவைகளைப் பற்றிச் சொல்லுவது தாய்க்கு எளிதாக இருக்கக் கூடுமாகையால், ஏன் குழந்தைக்கு இத்தகைய கதைகளைச் சொல்லக்கூடாது என்று சிலர் அறிய விரும்பலாம். பிறர்சொல்லுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதாலும் கருத்தரித்துள்ள தன் தாயையோ அல்லது அத்தையையோ பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாலும், 3 வயதில்கூட ஒரு சிறுவனுக்குச் சிறிய குழந்தை எங்கே வளரக்கூடும் என்ற உண்மை ஓரளவுக்குத் தெரியுமாகையால், தாய் தன்னிடம் உண்மையில்லாத விளக்கங்களைக் கூறும்பொழுது அவனுக்குக் குழப்பமும் கவலையும் ஏற்படுகின்றன. எப்படியும் 3 வயதில் இல்லாவிட்டாலும், 5 அல்லது 7 அல்லது 9வயதில் குழந்தை உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளுமாகையால், முதலில் அதனிடம் பொய் சொல்வதில் பயனில்லை. மேலும் தன்னிடம் இருந்து தாய் உண்மையை எக்காரணத்திற்காகவோ மறைக்கிறாள் என்று அறியும் குழந்தை, தாயிடமிருந்து சற்று விலகிப் பழக ஆரம்பிக்கிறது. எவ்வளவு தொல்லைகள் இருந்த பொழுதிலும், தாயை வேறு கேள்விகள் கேட்பதைக் குழந்தை நிறுத்தி விடுகிறது. 3 வயதில் குழந்தைக்குச் சுருக்கமான விடையே திருப்தியை அளிப்பதால், குழந்தையிடம் எப்பொழுதும் உண்மையையே சொல்லுவது நல்லது. அப்பொழுதான் பிறகு குழந்தை

Koviloor Digital Library

கேட்கக்கூடிய கடினமான கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கத் தாய்க்கும் பழக்கம் ஏற்படும்.

சிறு குழந்தைகள் தாங்கள் கேள்விப்படும் எல்லாச் செய்திகளையும் பற்றி ஓரளவுக்கு நம்புகின்றன; இதற்குக் காரணம் அவர்களின் அளவு கடந்த கற்பனை ஆற்றலேயாகும். வயது முதிர்ந்தவர்களைப் போல ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரே ஒரு உண்மையான விளக்கம் என்ன என்பதைக் குழந்தைகள் அறிய முயலுவதில்லை. மேலும் எந்த விளக்கமும், குழந்தைக்கு ஒரே முறை சொன்னால் மட்டும் புரிவதில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை சிறிது சிறிதாகத்தான் உண்மையை உணர்கிறது. ஆகையால் ஒரே வினாவைக் குழந்தை மீண்டும் திருப்பிப் பல தடவைகள் கேட்கலாம். ஆகையால் ஒவ்வொரு முறையும் புதுப்புது விதமான விளக்கத்தைப் பெறுவதால், குழந்தைக்குச் சில சமயங்களில் குழப்பம் ஏற்படலாம்.

5·27. ஒரு தடவையில் ஒரு உண்மையை மட்டும் சொல்லுவதால் குழந்தை திருப்தி அடைதல்: தாய் எதிர்பார்க்கிற விதத்திலோ அல்லது நேரத்திலோ குழந்தைகள் கேள்வி கேட்பதில்லை: படுக்கை அறையில் தனித்திருக்கும்பொழுது, குழந்தை கேள்வியைக் கேட்கலாம் என்று தாய் எண்ணக்கூடும். ஆனால் கடையில் சாமான்கள் வாங்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதோ, அல்லது பக்கத்து வீட்டில் இருக்கும் கருப்பிணியுடன் தாய் தெருவில் பேசிக்கொண்டிருக்கும் பொழுதோ, குழந்தை திடீரெனத் தனக்குத் தோன்றிய கேள்வியைக் கேட்லாம். கூடுமானால் அதே இடத்தில் குழந்தைக்கு விடை இறுக்கலாம்; முடியாவிடில், விடையை மற்றவர்கள் எதிரில் இல்லாத சமயத்தில், பின்னர் கூறுவதாகக் குழந்தையிடம் சாதாரணமாகச் சொல்லவேண்டும். புல் ஏன் பசுமையாக இருக்கிறது என்றும், நாயின் வால் ஏன் வளைந்திருக்கிறது என்றும குழந்தை கேட்கும் பொழுது, எப்படி அவை உலகில் மிகவும் சாதாரணமானவை என்ற எண்ணத்தைக் குழந்தைக்குத் தாய் கொடுக்கிறாளோ அதே போன்ற எண்ணத்தை, வாழ்க்கையின் மர்மங்களைப் பற்றிக் குழந்தை அறிய விரும்பும்பொழுது கொடுக்கவேண்டும். இந்தத் தலைப்பு தாய்க்கு சங்கடத்தையும் நாண உணர்ச்சியையும் கொடுத்த போதிலும், அது குழந்தைக்கு இயற்கையாக ஏற்படும் சாதாரண அறிவு பெறும் ஆர்வத்தின் (Curiosity) விளைவு தான். திருமணம் ஆவதற்கு முன்னர் ஏன் குழந்தை பிறப்பதில்லை என்றும், அதற்காகத் தந்தை என்ன செய்கிறார் என்றும் குழந்தைகள் 5 வயதிற்குப் பின்னர்தான் கேட்கின்றன. அப்பொழுது, எங்ஙனம் ஒரு விதை தந்தையின் உறுப்புவழியாக வெளியாகிக் குழந்தை வளரவேண்டிய இடத்திற்குச் செல்கிறது என்று சொல்லலாம். குழந்தைக்கு இந்த நிலை விளங்கும்சமயத்தில் காதலைப் பற்றியும், அன்பைப் பற்றியும் தாய் ஓரளவுக்குக் கூறலாம்.

Koviloor Digital Library

சில சிறுவர்கள், மாதத் தீட்டின் அடையாளத்தைச் சில சமயங்களில் கண்டுபிடிக்கக்கூடும். அப்பொழுது, அது காயத்தினால் ஏற்பட்டதென்றும் எண்ணக்கூடும். ஆனால் இந்தச் சமயத்தில் எல்லாப் பெண்களுக்குமே, மாதமொருமுறை இங்ஙனம் தீட்டு வெளியாகும் என்றும், இது காயத்தினால் ஏற்படுவதல்ல என்றும் குழந்தைக்கு விளக்கத் தாய் தயாராக இருக்கவேண்டும். 4 வயதிற்குப் பின்னர், குழந்தைக்கு மாதத் தீட்டின் அவசியத்தைப்பற்றிச் சொல்லலாம்.

கேள்விகளே கேட்காத குழந்தைகள் : 5 வயதுக்குப் பின்னர் வரையிலும் கூடச் சில குழந்தைகள் கேள்விகள் ஒன்றும் கேட்காமலிருக்கலாம். இதனால் தங்கள் குழந்தைகள் குற்றமற்றவர்கள் என்றும், இத்தகைய கேள்விகளைப்பற்றியே எண்ணவில்லை என்றும் பெற்றோர் எண்ணலாம். ஆனால், குழந்தைகளைப்பற்றி அதிகமாக ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள், இப்படி எண்ணமாட்டார்கள். இத்தகைய கேள்விகள் தாய்க்குச் சங்கடமான நிலையைக் கொடுக்கக்கூடியவைகள் என்று குழந்தைகள் முதலிலேயே அறிந்திருப்பதுதான், அவைகள் தாயை நேரடியான கேள்விகள் கேட்காததற்குக் காரணம் என்று கொள்ளவேண்டும். ஆனால் மறைமுகமான கேள்விகளை இத்தகைய குழந்தைகள் கேட்கக்கூடும். பெற்றோரின் கருத்தை அறியக் கூடிய வகையில் சில குறிப்புகளையும் இக்குழந்தைகள் பயன்படுத்தலாம். எடுத்துக்காட்டாக, 7 வயதுக் குழந்தை ஒன்று தன் தாய் கருப்பிணி என்று அறியாததுபோல், தாயின் பெரிய வயிரைச் சுட்டிக்காட்டி கேலி செய்யலாம். அது மாதிரி சமயத்திலாவது தாய் தனது வயிற்றின் அளவு பெரியதாக இருப்பதற்கு உண்மையான காரணத்தை விளக்கவேண்டும். ஒரு சிறிய பெண், தான் மட்டும் ஏன் ஒரு ஆண்பையனைப்போல் பிறப்புறுப்பினைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்று அறிய விரும்பும் நிலையில், பையனைப்போலவே நின்றுகொண்டு சிறுநீர் கழிக்க முயலுகிறது. கேள்வி கேட்காவிடினும், இத்தகைய குழந்தைகளுக்குத் தாய் அவளுக்கும், பையனுக்கும் உள்ள உறுப்பு வேறுபாட்டைப்பற்றி ஆறுதல் அளிக்கும் வகையில் கல்வி விளக்கம் கொடுக்கவேண்டும். சில குழந்தைகள் அனேகமாக ஒவ்வொரு நாளும் மனிதர்களைப் பற்றியும், விலங்குகளைப்பற்றியும், பறவைகளைப் பற்றியும் உரையாடலாம். மறைமுகமான கேள்விகளை எதிர்பார்க்கும் தாய்மார்கள், இவர்கள் உண்மையிலேயே என்ன அறிய விரும்புகிறார்கள் என்று கேட்பதன் மூலம், அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்தவர்களாவார்கள்.

528. **பள்ளிக்கூடங்கள் எப்படி உதவ முடியும்?:** ஆரம்பத்தில், குழந்தையின் கேள்விகளுக்குத் தகுந்த பதில் பெற்றோர்கள் கொடுத்திருந்தால், குழந்தை பெரியதாக வளரும்பொழுதும், பல செய்திகளைப்பற்றிய சரியான தகவல்களைப் பெற்றோரிடமிருந்தே அறிய விரும்புகின்றன. ஆனால் இந்த வயதில் பள்ளிக்கூடத்திலும் பல விளக்கங்கள் பெற குழந்தைக்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. அநேகப்

பள்ளிக்கூடங்களில், இளங் குழந்தைகளுக்கு முயல் எலிகள் முதலிய விலங்குகளைக் கவனித்துக்கொள்ளும் பொறுப்பைக் கொடுக்கின்றனர். இதனால் விலங்கினங்களின் உணவு, சண்டை, கூடுதல், பிறப்பு, பால்கொடுத்தல் ஆகிய வாழ்க்கையின் பல உண்மைகளையும் குழந்தை அறிந்துகொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இத்தகைய தகவல்கள், குழந்தைகள் பெற்றோரிடமிருந்து அறிந்துகொள்ளும் தகவல்களிலுள்ள குறைவை நிறைவுபடுத்துகின்றன. ஆனால் பள்ளிக்கூடத்தில் தான் அறிந்துகொண்டவற்றைப்பற்றி, அதிகமான விளக்கத்தை வீட்டில் விவாதித்து அறிய குழந்தைகள் விரும்பலாம்.

5-வது வகுப்பில், உயிர்நூலைப் (Biology) பற்றியும், இனப்பெருக்கம் செய்வதைப்பற்றியும் எளிய முறையில் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பது நல்லது. வகுப்பில் சில பெண்கள் பருவ வயதினை அடைந்திருக்கக்கூடுமாகையால், தங்களுக்கு என்ன மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதைப்பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டியது அவசியமாகிறது.

5·9. **நிறை இளமைப் பருவம்; பெண்கள்:** பெண்களுக்கு ஒன்பதிற்கு மேல் 13 வயதிற்குள்ளும் ஆண்பிள்ளைகளுக்கு பதினொன்றிற்குமேல் 15 வயதிற்குள்ளும் பக்குவம் அடையும் பருவம் (Puberty) ஏற்படுகிறது. பள்ளிக்கூடத்தில், உயிர் நூலைப்பற்றிக் கற்றுக்கொடுத்திருந்தபோதிலும், இந்தப் பருவம் ஆரம்பிக்கும் முன்னர், பெற்றோர் குழந்தையிடம் ஓரளவுக்கு இந்தப் பருவத்தைப்பற்றிப் பேசுவது நல்லது; முதலில் இந்தத் தலைப்பைப்பற்றிப் பெற்றோரே பேச்செடுக்கவேண்டும். அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளில், பெண்ணின் மார்புகள் பெருத்து, எடையும் பருமனும் அதிகரித்து தோலின் தன்மைமாறி, முகத்தில் பருக்கள் ஏற்பட்டுப் பிறப்புறுப்புகளின் மேல்பாகத்திலும், கைகளுக்கு அடியில் அக்குளிலும் மயிர் முளைத்து, முதல் தீட்டும் வரலாம் என்றும் குழந்தைகளிடம் பெற்றோர் முன்கூட்டியே சொல்லவேண்டும். மாதத்தீட்டைப் பற்றித் தாய் குழந்தைக்குச் சொல்லும்விதம் முக்கியமானது. சில தாய்மார்கள் மாதத்தீட்டு பெண்களுக்கு ஒருபெருந் தொல்லை என்று சொல்லலாம். ஆனால் பக்குவமடையாத பெண்களிடம் இங்ஙனம் சொல்லுவது தவறு. இன்னும் சில தாய்மார்கள், மாதத்தீட்டில் பெண்கள் எவ்வளவு மென்மையானவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர் என்றும், அச்சமயத்தில் அவர்கள் எவ்வாறு உடல்நலத்தைப்பற்றிக் கவனமுள்ளவர்களாகவும் அக்கறை கொண்டவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும் என்றும் வலியுறுத்திக் கூறலாம். தாயின் இத்தகைய பேச்சு, முதலிலேயே தான் ஆணாகப் பிறக்கவில்லையே என்று வருத்தப்படும் பெண்ணுக்கும் தன் உடல்நலத்தைப்பற்றிக் கவலைப்படும் பெண்ணுக்கும் சினத்தை விளைவிப்பதுடன், மனதில் தவறான கருத்துக்களும் பதிய உதவுகின்றது. மாதத் தீட்டு வரும் நாட்களிலும், அநேக

Koviloor Digital Library

பெண்களும், தாய்மார்களும், எப்பொழுதும் போலவே சாதாரணமாகவும், உடல் நலத்துடனும், சுறுசுறுப்புடனும் தங்கள் வேலைகளில் ஈடுபடமுடியும் என்று பல டாக்டர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். மிகச் சில பெண்களுக்கு மட்டுமே இந்த நாட்களில் அவர்கள் தங்கள் வேலைகளைச் சரிவரக்கவனிக்க முடியாத அளவுக்கும் கடுமையான வயிற்றுவலி வருகிறது. பொதுவாக மாதத்திட்டைப் பற்றியும் உடல் நலத்தைப் பற்றியும் அதிகக் கவலை கொள்ளும் பெண்ணுக்குத்தான் அதிக வயிற்றுவலி ஏற்படுகிறது.

ஒரு சிறுமி இளமைப் பருவம் அடையும் தருவாயில், ஆவலுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் அப்பருவத்தை எதிர்பார்க்கவேண்டும். அதைப் பற்றிச் சினமோ, அச்சமோ, கொள்ளக்கூடாது. ஆகையால், மாதத் திட்டினால், ஒரு இளநங்கை தாய்மை அடைவதற்குத் தகுந்தவாறு கருப்பையும் பக்குவம் அடைவதாகத்தான் சிறுமியிடம் வலியுறுத்திச் சொல்ல வேண்டும்.

ஒரு பெண் பூப்பெய்தும் பக்குவம் அடைந்தவுடன், அவளுக்கு ஒரு சின்னப் பெட்டியில் வெளுத்த துணிகளும், இடுப்பில் கட்ட ஒரு நாடாவும் கொடுத்து அவைகளை உபயோகிக்கும் முறையையும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது அந்தப் பெண்ணும், தான் பெரியவளாக வளர்ந்து, வாழ்க்கையைச் சமாளிக்கும் நிலைமையை வகிப்பதாகப் பெருமைகொள்ளுகிறாள்.

530. ஆண்கள் : ஆண் பிள்ளைகள் பருவம் அடைவதற்குள், எப்படி அவர்களின் ஆண் உறுப்புக்கள் அடிக்கடி நிமிர்ந்து நிற்கக் கூடும் என்றும் (Erections) இரவில் அவர்களின் ஆண் உறுப்புக்களிலிருந்து வந்து வெளியே தள்ளப்படும் நீர்ப்பசை (Emissions) என்றும், அவர்களுக்குச் சொல்லிவைக்க வேண்டும். இவ் வேளைகளில், ஆண் பிள்ளைகள் ஆண் உறுப்பை தொடவும் விரும்பலாம். சாதாரணமாக எல்லா ஆண் பிள்ளைகளுக்குமே, இத்தகைய அனுபவங்கள் ஏற்படக்கூடுமாகையால், தந்தைமார்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு, இவைகள் சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடியவை என்றும் அடிக்கடி ஏற்படாதவரையிலும் தவறில்லை என்றும் சொல்லி ஆறுதல் அளிக்க வேண்டும். ஏனெனில் இத்தகைய அனுபவங்களைப் பெறும் பொழுது ஒரு இளைஞன் தான் மட்டும், அசாதாரணமாக இத்தகைய அனுபவங்களுக்கு ஆளாவதாக எண்ணி எளிதில் மிகவும் வருத்தப்படக்கூடும்.

531. பாலினத்தைப் பற்றிய அறிவுரைகளைக் கொடுக்கும் விதம் : அநேக குடும்பங்களில், தந்தை மகனுக்கும், தாய் மகளுக்கும் மேற்சொன்னவைகளைப்பற்றி அறிவுரை கொடுக்கின்றனர். பாலினத்தைப் பற்றியும், சிற்றின்பத்தைப்பற்றியும், ஒரே நாளில் நீண்டதொரு சொற்பொழிவு ஆற்றுவதைவிட, சிறிய குழந்தையாக இருக்கும் பொழுதிலிருந்தே அவ்வப்பொழுது, இவைகளைப் பற்றி அவைகளின் முன்னிலையில் பேசுவதே நல்லது.

பெற்றோர், பாலினத்தைப் பற்றி அச்சம் கொண்டவர்

Koviloor Digital Library

களாக வளர்க்கப் பட்டிருந்தால், அவைகள் தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கும் பொழுதும், பாலினத்தின் (Sex) ஆபத்தான தன்மைகளைப் பற்றி மட்டும் அதிகமாக வலியுறுத்தக்கூடும். கருத்தரித்தலைப் பற்றிய தன் மகளை ஒரு நடுக்கங்கொண்டதாய் அச்சுறுத்தியிருந்தால் அந்தப் பெண், எத்தகைய சூழ்நிலையிலும் ஆண் பிள்ளைகளைப்பற்றி மிகுந்த அச்சம் கொள்ளுகிறாள். அல்லது ஒரு தந்தை சமூக நோய்களைப்பற்றி தன் மகளிடம் மிகவும் அதிகமாகச் சொல்லக்கூடும். ஒரு பருவம் அடைந்த பெண்ணிடம், கருத்தரிக்கும் விதத்தைப் பற்றியும், கருத்தரித்திருக்கும் பொழுது ஒழுங்கற்ற முறைகளைக் கையாளுவதன் மூலம், தாய்க்கு நோய்கள் ஏற்படுவதைப் பற்றியும் கூற வேண்டியது அவசியமே என்ற போதிலும், கருத்தரித்தலைப் பற்றி ஒரு பருவத்திற்கு வந்த பெண், முதலில் நல்ல கருத்துக்களைக் கொள்ளுவது நல்லது.

நல்ல அறிவும், மகிழ்ச்சியும் கொண்ட இளம்பருவத்தினர்க்கு, எத்தகைய அறிவுரைகளும் கிடைக்கப் பெறாவிடில்கூட, அவர்கள் மணவாழ்க்கை இனிதாக அமைந்து விடுகிறது. பல ஆண்டுகளாக மற்றவர்களிடம் அன்பாகப் பழக்கப்பட்டதாலும், தன் பகுத்தறிவாலும், அநேக குழந்தைகள் இளமைப் பருவத்தைச் சாதாரணமாகவும், வெற்றிகரமானதுமாகவே கழித்துவிடுகின்றன.

மிகுந்த உணர்ச்சியுடைய சிறுவர்களைப் பாலினத்தைப் பற்றிக் கூறி, அச்சுறுத்தக்கூடாது; அப்படிச் செய்தால், பின்னர் அவர்களின் மணவாழ்க்கையில் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி இருப்பதில்லை.

5:32. **வீட்டில் எவ்வளவு அடக்கமாகவும் பணிவாகவும் இருக்க வேண்டும்?:** அமெரிக்க இல்லங்களில் இன்று, அடக்கம் என்பதே இல்லாமல், குறைந்த அளவு உடைகள் அணியவும், விரும்பும் பொழுது உடைகளை அணியாமல் இருக்கவும், முழு உரிமை கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிறுவர்களின் பள்ளி ஆசிரியைகள் சிறுவர்களின்-உள-நோய் வல்லுநர்கள் ஆகியோர், சிறிய குழந்தைகள், வீட்டில் ஆடைகள் இல்லாமல், ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொள்ள அதிக வாய்ப்புப் பெறுவது நல்லது என்ற கருத்தை வெளியிட்டிருக்கின்றனர்.

என்றாலும், பெற்றோர்கள் எப்பொழுதும் ஆடையில்லாமல் அம்மணமாக இருப்பதைக் காணும்பொழுது, சில குழந்தைகளின் மனநிலைமை பாதிக்கப்படுகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம், பெற்றோர்மீது, பிள்ளைகள் கொண்டுள்ள அன்புணர்ச்சி தீவிரமானதொன்றாக இருப்பதேயாகும். ஒரு சிறுவன் மற்ற எந்த ஒரு சிறுமியைக் காட்டிலும், தாயிடம் தான் அதிகப்பற்றுக் கொள்ளுகிறான்; தந்தையிடம் அதிக பொறாமையும், போட்டி மனப்பான்மையும் கொள்கிறான். ஆகையால் இச்சிறுவனுக்குத் தன் தாயின் ஆடையில்லாத் தோற்றம் மிகுந்த உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதாக

Koviloor Digital Library

இருப்பதோடு, தந்தையைப்போல் தானும் தகுதியுடையவனாக இல்லையே என்ற ஆத்திரத்தையும் தூண்டுவதால், தன் தந்தையைத் தாக்க விரும்பும் மனப்பான்மையையும் கொள்ளுகிறான்; அப்பொழுது அவனுக்கு அச்சமும் குற்றம் புரிந்த மனப்பான்மையும் மேலிடுகின்றன. அதுபோலவே, ஆடை அணியாத தந்தையைக் காணும் சிறுமிக்கும் உணர்ச்சிப் பெருக்கெடுக்கலாம்.

பெற்றோர் ஆடையில்லாமல் இருக்கும் சமயங்களில் அவர்களைக் காண நேரும் எல்லாக் குழந்தைகளும், மேற்சொன்னவாறு பாதிக்கப்படுகின்றன என்று சொல்லுவதற்கில்லை. ஆனால், குளிக்கிற அறையிலும் பவுடர் முதலியன பூசிக்கொள்ளும்பொழுதும், பெற்றோர், கூடுமானவரையிலும், தங்களை ஆடைகளால் மூடிக்கொண்டு இருப்பதும், பிள்ளைகளை அச்சமயங்களில் அருகில் வராமல் பார்த்துக்கொள்வதும் நல்லது. எதிர்பாராத விதமாகக் குழந்தைகள் எதிரில் வர நேர்ந்தால் பெற்றோர் அதிர்ச்சி அடையவோ, சினங் கொள்ளவோ தேவையில்லை. தான் ஆடைகள் அணிந்துகொள்ளும் வரையிலும், குழந்தையைப் பொறுத்திருக்கும்படி பெற்றோர் சொல்லவேண்டும். 6 அல்லது 7 வயதிற்குப் பிறகு, குழந்தைகளும், சிற்சில சமயங்களில் தனிமையை விரும்புவதை வரவேற்கவேண்டும்.

குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடம் அல்லது 'நர்சரி' பள்ளிக்கூடம்

533. குழந்தைகளின் பள்ளிக்கூடம், வீட்டின் பாகத்தை வகிக்க முடியாது; ஆனால் வீட்டோடு கூடப் பள்ளிக்கூடமும் அவசியப்படுகிறது:- அநேகமாக எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரு 'நர்சரி' பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்லுவதால் நல்ல பயனைப் பெறுகின்றனர்; ஆனால், ஒவ்வொரு குழந்தையும், இத்தகைய பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்லுவது அவசியம் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. இத்தகைய பள்ளிக்கூடம், ஒரே குழந்தைக்கும், வேறு குழந்தைகளுடன் விளையாட வாய்ப்பில்லாத குழந்தைக்கும், சிறிய வீட்டில் வசிக்கும் குழந்தைக்கும், தாயால் சமாளிக்க முடியாத குழந்தைக்கும் மிகவும் பயனளிப்பதாக இருக்கும். குழந்தை 3 வயதளவில் விளையாடவும், மற்றவருடன் பழகும் விதம் அறிந்துகொள்ளவும், சம வயதுடைய இதரக் குழந்தைகள் தேவைப்படுகின்றனர்; குழந்தைக்கு இது மிகவும் முக்கியமான வேலையாகும். ஓடி விளையாடவும், கூச்சலிடவும் தேவையான இடமும், ஏறிப் பழகக் கருவிகளும், விடுகட்டிப் பழக மரத்துண்டுகளும் பெட்டிகளும், விளையாடப் புகைவண்டியும், பொம்மைகளும், குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகின்றன. பெற்றோரைத் தவிர, மற்றப் பெரியவர்களுடன் பழகவும், குழந்தை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டிலேயே இவ்வளவு வசதிகளும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் கிடைப்பதில்லை.

ஆகையால் இத்தகைய வசதிகள் இல்லாதவர்கள் குழந்தைகளை ஒரு குழந்தைகளின் பள்ளிக்கு அனுப்பலாம்.

531. பகலில் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் இடத்திற்கும் (Day Nursery) ஒரு குழந்தைகளின் 'நர்சரி' பள்ளிக்கூடத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு: 'டே நர்சரி' என்பது, வெளியில் வேலைக்குப் போகவேண்டிய பெண்கள், தங்கள் குழந்தைகளை விட்டுச் செல்லும் இடத்திற்கு வழங்கும் பெயராகும். குழந்தைகளின் தேவைகளை உணர்ந்து, அவர்களிடம் அன்பும், அக்கறையும் கவனமும் செலுத்தி அவர்களுக்குத் விளையாடத் தேவையான பொருள்களைக் கொடுத்து அவர்கள் நன்கு வளர்ச்சி பெற உரிமையும் கொடுத்துப் பாதுகாக்கக்கொள்ளத் தகுதியானவர்கள் ஒரு நல்ல 'டே நர்சரி' (Day Nursery) நடத்துபவர்களாவார்கள். நல்ல உணவும், நல்ல ஒழுக்கமும், கொடுக்கப்பட்டால் மட்டும் போதும் என்று நினைப்பவர்கள் நடத்தும் இடத்திற்கு, நல்ல 'டே நர்சரி' என்று சொல்ல முடியாது.

'நர்சரி' பள்ளிக்கூடத்தில், வேலைக்குப் போகும் பெண்களின் குழந்தைகள் மட்டும் இல்லாமல், எல்லாக் குழந்தைகளுமே விடப்படுகின்றனர். எல்லாக் குழந்தைகளுமே, சமவயதுடைய குழந்தைகளுடன் விளையாடும் வாய்ப்புப் பெறவேண்டும் என்றும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே விளையாட வெற்றிடமும், பாட்டும், வர்ணப் பென்சில்களும், களிமண்ணும் அவர்களின் கருத்துக்களை விரிவடையச் செய்யத் தேவைப்படுகின்றன என்றும் சிலர் எண்ணியதால்தான், நர்சரிப் பள்ளிக்கூடங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. மேலும் இப்பள்ளிக்கூட ஆசிரியைகள், குழந்தைகளிடம் அன்பு காட்டுபவராக மட்டும் இருந்தால் போதாது என்றும் குழந்தைகளின் மனநிலையையும், அறிந்துகொள்ளுபவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என்றும் கருதப்பட்டது. ஆகையால், குழந்தைகளைச் சமாளிக்க வேண்டிய ஆசிரியைகளுக்கெனப் பயிற்சிப் பள்ளிகளும் ஆரம்பிக்கப்பட்டன.

எல்லா நர்சரிப் பள்ளிக்கூடங்களுமே சிறந்தவைகள் என்று எண்ணிவிடக்கூடாது; ஏனெனில், இவைகளில் சில, சரிவரச் சமாளிக்கப்படாதவைகளாக இருக்கலாம். அதே போல, சில 'டே நர்சரிகளும்' பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியைகளால் திறமையுடன் நிர்வகிக்கப்படலாம். ஒரு நர்சரிப் பள்ளியில், ஒரு ஆசிரியையால் 8-லிருந்து 10 குழந்தைகளுக்கு மேல் சரிவரச் சமாளிக்கமுடியாது: ஒரு நர்சரிப் பள்ளிக்கூடத்தில் குழந்தையைச் சேர்க்க விரும்புவோர் அங்கே விளையாடவும், ஓய்வு பெறவும் தேவையான வெற்றிடமும், விளையாட்டுச் சாமான்களும் மரத்துண்டுகளும் வர்ணங்களும், களிமண்ணும் போதுமான அளவில் இருக்கின்றனவா என்று முதலில் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். மேலும் ஆசிரியைகள் இத்துறையில் பயிற்சி பெற்றவர்கள்என்றும், குழந்தைகளிடம்

Koviloor Digital Library

அவர்களின் மனப்பான்மையும், போக்கும் எங்ஙனம் இருக்கின்றன என்றும் பெற்றோர் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

535. எந்த வயதில் குழந்தையை நர்சரி பள்ளியில் சேர்க்க வேண்டும்?: 3 வயதளவில் குழந்தையை ஒரு நர்சரி பள்ளியில் சேர்ப்பது நல்லது. எண்களை எண்ணுவதற்கும், படங்களை வெட்டுவதற்கும் மட்டும்தான் குழந்தைகள் அங்கே பழகுகின்றன என்று பெற்றோர் எண்ணக்கூடாது. இத்தகைய திறமைகளைப் பெறுவதுடன், குழந்தை மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து மகிழ்ந்து வாழவும், ஒத்துழைக்கவும், ஒன்றுசேர்ந்து திட்டங்கள் வகுக்கவும், ஆடிக்கொண்டும், பாடிக்கொண்டும், சுயேச்சையாகத் திரியவும், நர்சரிப் பள்ளிகள் வாய்ப்பு அளிக்கின்றன. இத்தகைய அனுபவங்களைக் குழந்தை 3 வயதிலிருந்தே பெறுவது நல்லது. காலந் தாழ்த்திய பயிற்சி நல்ல பலனை அளிக்காது.

சில நர்சரிப் பள்ளிகள் 2 வயதுக் குழந்தைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுகின்றன. ஆனால் இதற்குக் குழந்தைகள், தனித்து வாழக் கூடியவைகளாகவும் ஆசிரியைகள் அன்பும், நல்ல பண்பும் கொண்டவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். மேலும் வகுப்பும் சிறியதாக (8 மாணவர்களுக்குமேல் இல்லாமல்) இருக்கவேண்டும்.

ஆனால் 2 வயதுடைய குழந்தைகள், பெரும்பாலும் தாயை நம்பி வாழ்பவைகளாகவும், பிறருடன் பழக நாணமுள்ளவைகளாகவுமே இருக்கின்றன. இவர்களைச் சில திங்கள்களுக்குப் பிறகு ஒரு நர்சரி பள்ளியில் சேர்த்தால் போதும். எந்த வயதில் குழந்தையை நர்சரி பள்ளிக்கு அனுப்பவேண்டும் என்பதைப் பற்றிய ஐயப்பாட்டை, அப்பள்ளியின் ஆசிரியையைக் கேட்டு நிவர்த்தித்துக் கொள்ளலாம்.

சில குழந்தைகள், மிகவும் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதன் காரணத்தாலும், பல குழந்தைகளுடன் விளையாடும் பொழுது எளிதில் களைப்படைந்துவிடும் காரணத்தாலும், ஒழுங்காகப் பள்ளிக்குச் செல்லத் தகுதியற்றவைகளாக இருக்கக்கூடும். உடல் திடமாக இருக்கும் குழந்தைக்குச் சளி பிடித்தால், அதனை உடனே பள்ளியில் இருந்து நிறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் எப்பொழுதும் வலிவிழந்து காணப்படும் குழந்தைக்கு அதிகச் சளியும் இருந்தால், அதனைப் பள்ளிக்கு அப்பொழுது அனுப்பக் கூடாது. ஆரம்பத்தில் எல்லாக் குழந்தைகளுமே, 'நர்சரி' ப் பள்ளிக்குச் செல்வதால், மிகவும் களைப்புறலாம். ஆனால், நாளடைவில் அவர்களுக்குப் பள்ளிக்கூடம் செல்லுவது பழகிவிடுகிறது. அப்படிப் பழகாத குழந்தைகளை ஒவ்வொரு நாளும் சற்றுக் குறைவான நேரத்திற்கு மட்டும் பள்ளியில் வைத்திருப்பது நல்லது.

536. நர்சரிப் பள்ளிக்கூடத்தில் முதல் சிலநாட்கள்: 4 வயதுக் குழந்தை எத்தகைய தொல்லையும் கொடுக்காமல் பள்ளிக்குச் செல்ல ஆரம்பித்துவிடுகிறது. ஆனால் உணர்ச்சிமிகுந்த 3 வயதுக் குழந்தை தாயிடம் அதிகப் பற்றுக் கொண்டிருக்குமாகையால்,

Koviloor Digital Library

பள்ளியில் விடப்பட்ட முதல் நாளன்று, அது சற்று நேரத்திற்குள் தாயைத் தேட ஆரம்பிக்கிறது. தாயைக் காணாவிடில் அச்சம் கொள்ளுகிறது. அடுத்த நாள் வீட்டை விட்டுப் புறப்படவே மறுக்கிறது. இத்தகைய குழந்தையைப் படிப்படியாகப் பள்ளிக்கு அனுப்புவது நல்லது. பல நாட்கள் வரையிலும், தாய் குழந்தை விளையாடும் பொழுது அருகிலேயே இருந்துவிட்டுச் சில மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, குழந்தையை வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்று விடவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும், இருவரும் பள்ளியில் தங்கும் நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். இதற்குள் ஆசிரியையிடமும், மற்றக் குழந்தைகளிடமும் குழந்தைக்கு அன்பும் நம்பிக்கையும் ஏற்பட்டு விடுவதால், தாயும் தொடர்ந்து குழந்தையிடம் இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால், தாய் அருகில் இல்லாமலேயே தனியாக இருக்கப் பழகிய பின்னர்கூட, என்றைக் கேனும் ஒரு நாள் குழந்தை திடீரெனத் தாயைத் தேடலாம். அப்பொழுது, மீண்டும் சில நாட்களுக்குத் தாய் குழந்தையுடன் பள்ளிக்கு வருவது நல்லது. இதைப்பற்றி ஆசிரியையின் ஆலோசனையையும் தாய் பெறலாம். தாய் மீண்டும் பள்ளிக்கு வர ஆரம்பிக்கும் பொழுது, மறைவாக இருந்து குழந்தையைக் கவனித்தல் நல்லது. இதனால் தாயை மறந்து, குழந்தை தானாகவே மற்றக் குழந்தைகளுடன் விளையாட ஆரம்பிக்க வழி ஏற்படுகிறது.

சில சமயங்களில், தாய்க்குக் குழந்தையைப் பிரிவதில் அதிக வருத்தம் இருக்கலாம். அவளுடைய வருத்தத்தைக் காணும் குழந்தை, அவள் தன்னைத் தனியாக விட்டுச் சென்றால் தனக்கு ஆபத்து ஏதாவது ஏற்படக்கூடும் என்று எண்ணுவதால், தாயைப் போகவிட மறுக்கிறது. சிறிய குழந்தையைத் தான் பள்ளியில் தனியாக விட்டுச் செல்லும் முதல் நாளன்று, குழந்தையின் மனது என்ன பாடுபடுமோ என்று தாய் கவலைப்படுவது இயற்கையே. அதிக அனுபவம் வாய்ந்த நர்சரிப் பள்ளி ஆசிரியையின் ஆலோசனைப்படி, தாய் நடக்கலாம்.

நல்ல ஆசிரியைகள் இருந்தபோதிலும், பள்ளிக்குச் செல்லக் குழந்தை அச்சம் கொண்டாலும், அல்லது விரும்பாவிடினும், தாய் எல்லாக் குழந்தைகளும் நாள்தோறும் பள்ளிக்குச் செல்லுகிறார்கள் என்றும், தன் குழந்தையும் அதேபோல் அவசியமாகப் பள்ளிக்குப் போகவேண்டும் என்றும் கண்டிப்பாகச் சொல்லிவிட வேண்டும். நாளடைவில், தாயைப் பிரிந்து பள்ளிக்குச் செல்லும் பழக்கம் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுவிடும். பள்ளிக்கூடத்தில், தாயிட மிருந்து பிரிவதற்குக் குழந்தை விரும்பாமல் அதிகத் தொல்லை கொடுத்தால், சில வாரங்களுக்குத் தந்தை குழந்தையுடன் செல்லுவது நல்லது. பள்ளியைக் கண்டு குழந்தை அதிக அச்சம் கொண்டால், அந்தக் குழந்தையை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பினைத் தாய்

Koviloor Digital Library

கொடுத்தலுக்கும், குழந்தையின் அச்சத்திற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பைப்பற்றி 497-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

537. நர்சரிப் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் வீட்டில் நடந்து கொள்ளும் விதம்: முதல் சில நாட்கள் அல்லது வாரங்களுக்குத் தான் பார்க்கும் புதுக் குழந்தைகளும், புது நண்பர்களும், தான் செய்யும் புது வேலைகளும், குழந்தைக்கு அதிகக் களைப்பைக் கொடுக்கலாம். முதலில் குழந்தை அதிகக் களைப்புற்றால், ஆசிரியையைக் கேட்டுக்கொண்டு, குழந்தை பள்ளியில் இருக்க வேண்டிய நேரத்தின் அளவைக் குறைக்கலாம். காலையில் குழந்தை சற்றுக் காலந்தாழ்த்திப் பள்ளிக்கு வருவது நல்லது. ஆனால், காலையில் களைப்புற்ற குழந்தையை விரைவில் வீட்டுக்கு அனுப்புவது சரியான முறையல்ல. ஏனெனில், விளையாட்டுகளுக்கும், வேடிக்கைகளுக்கும் இடையே, குழந்தை வீட்டுக்குப் போக விரும்பாமலும் இருக்கலாம். ஆரம்ப நாட்களில், பள்ளியில் பகலில் தூக்க நேரத்தில், தூக்கம் வராமல் குழந்தைகள் தவிப்பதே அவர்கள் அதிகக் களைப்படைவதற்கு மற்றொரு காரணமாகும். வாரத்திற்கு 1 அல்லது 2 முறை குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்பாமல், வீட்டில் நிறுத்திக்கொள்ளுவது, இந்தத் தற்காலிகத் தொல்லையைத் தவிர்க்க உதவும் ஒரு சிறந்த முறையாகும். வேறு சில குழந்தைகள், களைப்பையும் பாராட்டாமல், தங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு இருந்துவிடுகின்றன. ஆனால், வீட்டிற்குத் திரும்பியவுடன், வீட்டிலுள்ளவர்களிடம் தங்கள் உணர்ச்சிகளை அவிழ்த்து விடுகின்றன. இத்தகைய குழந்தைகளிடம் பெற்றோர் அதிகப் பொறுமையுடன் இருப்பதுடன், இவர்களைப்பற்றி நர்சரிப் பள்ளி ஆசிரியையிடம் விவாதிப்பது நல்லது.

நல்ல பயிற்சி பெற்ற பள்ளி ஆசிரியை சாதாரணமாகக் குழந்தைகளின் பண்புகளையும், தன்மைகளையும் நன்கு புரிந்து கொள்ளுவாள். ஆகையால், தன் குழந்தையைப்பற்றிய எந்தவிதமான சிக்கல்களையும் (பள்ளிக்குத் தொடர்பில்லாதவைகளாக இருந்தாலுங்கூட) தாய் பள்ளி ஆசிரியையிடம் சொல்லி அவர் ஆலோசனையைப் பெறத் தயங்கக்கூடாது. ஏனெனில், வேறு சில குழந்தைகளுக்கும், இத்தகைய சிக்கல்கள் ஏற்பட்டிருப்பதைப் பற்றி ஆசிரியை கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

538. எப்படி நர்சரிப் பள்ளிகளை ஏற்படுத்துவது?: நர்சரிப் பள்ளிக்குக் குழந்தையை அனுப்ப தாய்மார்கள் தயாராக இருந்த பொழுதிலும் அவர்கள் ஊரில் ஒரு நர்சரிப் பள்ளியும் இல்லாமல் இருக்கலாம். அந்த ஊரில், புதிதாக ஒரு நர்சரிப் பள்ளியை ஆரம்பிப்பது எளிதான செயல் அல்ல. ஏனெனில், இதற்கு அதிகப் பொருள் வசதியும், நன்றாகப் பயின்ற ஆசிரியைகளும், ஏராளமான சாமான்களும், கட்டிட வசதியும், உள்ளேயும், வெளியிலும், குழந்தைகள் விளையாடத் திறந்த வெளியும் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு

Koviloor Digital Library

ஆசிரியை குறைந்த அளவு குழந்தைகளை மட்டும்தான் திருப்திகரமாகக் கவனித்துக்கொள்ள முடியுமாகையால், நல்ல பள்ளிகள் அமைக்க அதிகப் பொருள் செலவாகும். மேல் நாடுகளில், பெற்றோர்களே பள்ளியின் மொத்த செலவுத் தொகையையும் கொடுத்துத் தனிப்பட்ட நர்சரிப் பள்ளிகளை நிர்வகிக்கின்றனர்; சில கோவில்களிலும் இத்தகைய பள்ளிகளை நடத்த இடம் கொடுக்கிறார்கள்; அல்லது மாணவிகள் குழந்தைப் பராமரிப்பில் பயிற்சி பெற, சில பெண்கள் கல்லூரிகளும், 'நர்சரிப் பள்ளிகள்' நடத்த உதவுகின்றன. பல பெரிய நகரங்களில், பெற்றோர்கள் கூட்டுறவு முறையில் நர்சரிப் பள்ளிகள் நடத்துகின்றனர். இவர்கள் பயின்ற ஆசிரியைகளைத் தலைமை ஆசிரியைகளாக நியமிக்கின்றனர். தலைமை ஆசிரியையின் பார்வையின் கீழ்த் தாங்களே குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு, மாறி மாறி, உதவி ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கின்றனர். பொது உயர்தரப் பள்ளிகளைப் போலவே, நாளடைவில், மக்களின் ஒத்துழைப்புடன் அநேக 'நர்சரிப் பள்ளிகளும்' எல்லா ஊர்களிலும் ஏற்பட்டுவிடும்.

ஆறிலிருந்து பதினொரு வயதுவரை உள்ள சிறுவர்கள்

வெளி உலகத்துடன் சிறுவன் தன்னைப் பொருத்திக்கொள்ளுதல்

539. 6 வயதிற்குப் பிறகு சிறுவரிடம் பல மாறுதல்கள் காணப்படுகின்றன: 6 வயதிற்குப் பிறகு ஒரு சிறுவன் பெற்றோரிடமிருந்து ஆதரவை எதிர்பார்க்காமல், தன்னுரிமையாக வாழ ஆரம்பிப்பதுடன், அவர்களிடம் தன் பொறுமையையும் இழக்கலாம். மற்ற சிறுவர்களின் சொற்களிலும், செய்கைகளிலுமே கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கிறான். தான் முக்கியமெனக் கருதும் செய்திகளில் மட்டும் அதிகப் பொறுப்பு எடுத்துக் கொள்ளுகிறான். அவனுடைய மனச்சாட்சி அவனைக் கண்டிக்கிறது. ஆளைக் குறிக்காத, கணிதம், பொறிகள் (Engine) போன்றவைகளில் அக்கறை கொள்ள ஆரம்பிக்கிறான். சுருங்கச் சொன்னால், குடும்பத்திலிருந்து படிப்படியாக தன்னை விடுவித்

Koviloor Digital Library

துக்கொண்டு, உலகில் பொறுப்புள்ள ஒரு குடிமகனுக வாழ ஆரம்பிக்கிருன்.

3-லிருந்து 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தையை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்போமேயானுல், 6 வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களின் செயல்களில் உள்ள வேறுபாடுகள் நன்கு விளங்கும். 5 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட குழந்தை பெற்ருேரிடம் வெளிப்படையான அன்பும், பற்றுறுதியும் கொண்டிருக்கும்; பெற்ருேர் சரி என்று சொல்வனவைகளையே சரியானவை என்று ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. பெற்ருேர் உண்பதைப் போலவே உண்ணவும், அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுத்த உடைகளையே அணிந்து கொள்ளவும் விரும்புகிறது. சரியாகப் புரியாவிட்டாலும் பெற்ருேர் பயன்படுத்தும் சொற்களையே 5 வயதிற்குக் கீழ் உள்ள குழந்தை பயன்படுத்த விரும்புகிறது.

பல லட்சோப ஆண்டுகளுக்கு முன்னுல், விலங்கினங்களைப் போலவே. மனிதனின் மூதாதையர்களும், மிகக் குறைவான ஆண்டுகளிலேயே முழு வளர்ச்சி அடைந்தனர்; முழு அளவு உடல்களைப் பெற்ற பொழுதிலும், அவர்களின் உணர்ச்சிகள் 5 வயதுக் குழந்தைகளைப் போலவே, பிறரைப் பார்த்துப் பின்பற்றும் தன்மை உடையனவாக இருந்தன. பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகுதான், மனிதன் பெற்ருேரின் ஆதரவில்லாமல் தனித்து வாழவும், கூடி வாழவும், சில விதிகள்படி நடக்கவும், தன் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், பல செய்திகளைப்பற்றி எண்ணவும் கற்றுக்கொண்டான். இத்தகைய சிக்கலான முறைகளில் வாழக்கற்றுக்கொள்ள ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அதிக ஆண்டுகள் தேவைப்படுகின்றன. இதனுல்தான் மனிதர்கள், உடல் வளர்ச்சியில் அதிக நாட்கள் பின்தங்கி விடுகின்றனர் போலும். ஒரு விலங்கைப் போலவே, சிறிய குழந்தையின் உடல் விரைவில் வளர்ச்சி அடைகிறது. அதேபோலப் பருவம் அடையும் தருவாயிலும் குழந்தையின் உடல் விரைவில் வளர்ச்சி அடைகிறது. ஆனுல் இதற்கிடையில், முக்கியமாகப் பருவத்தின் கோளாறுகள் உடலின் காணப்பட ஆரம்பிப்பதற்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியின் வேகம் மிகவும் குறைந்து விடுகிறது. ஏனெனில், இந்தச் சமயத்தில், குழந்தை நன்ருகத் தனக்குள்ளே எண்ணி ஆராயவும், தன் விருப்பங்களையும், உள்ளுணர்வுகளையும் அடக்கவும், மற்றவர்களுடன் நன்ருகப் பழகவும், நன்னடத்தையைப்பற்றிய விதிகளை உணரவும், மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத ஆற்றல்களைப் பார்த்தறியவும் கற்றுக் கொள்ளவேண்டுமென்று இயற்கையாகவே விரும்புகிறது.

540. பெற்ருேரின் உதவியில்லாமல் வாழ்தல்: 6 வயதிற்குப் பிறகு, சிறுவர்கள் பெற்ருேரிடம் மனதிற்குள் அன்பு கொண்டிருந்தபோதிலும், அதனை வெளிப்படையாகக் காண்பிப்பதில்லை. மற்றவர்கள் முன்னிலையில் முத்தம் கொடுக்கப்படுவதைச் சிறுவன்

Koviloor Digital Library

விரும்புவதில்லை; மற்ற வயது வந்தவர்களைக் காணும்போதும் அவன் அமைதியாகவே நடந்து கொள்ளுகிறான். தான் நல்ல பிள்ளையாக நடந்துகொள்ளுவதற்காகப் பிறர் தன் மீது அன்பு கொள்ள வேண்டும் என்று அவன் விரும்புவதில்லை. ஒரு தனி மனிதனைத் தான் ஆகிவிட்டதாக எண்ணி அவன் மதிப்பும் பெருமையும் கொள்ளுகிறான். அதற்குத் தகுந்தவாறு பிறர் தன்னை நடத்தவேண்டும் என்றும் விரும்புகிறான்.

பெற்றோரின் உதவி இல்லாமல் வாழ விரும்புவதால், சிறுவன் தன் குடும்பத்தில் சேராத வெளியாரிடமே, தன் ஐயப்பாடுகளை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளுகிறான். சில சமயங்களில், தனக்கு மிகவும் விருப்பமானவர்கள் சொல்லும் செய்தி ஒன்றை, அது தவறானதாக இருந்தாலும், அவன் நம்புகிறான். அது தவறானதென்று தந்தை விளக்கினாலும், அவன் கருத்தை மாற்ற முடிவதில்லை.

மேலும், தனக்குப் பொறுப்புணர்ச்சி வந்துவிட்டதாகப் பெற்றோர் எண்ண வேண்டும் என்றும் அவன் நினைக்கிறான்; ஆகையால், பெற்றோர் தனக்கு எதைப்பற்றியும் அடிக்கடி அறிவுரைகள் சொல்லுவதை அவன் விரும்புவதில்லை.

541. **கெட்ட நடத்தை (Bad manners):** வயதிற்கு மீறிய அதிகப்படியான சொற்களைப் பேசுவதை நிறுத்திச் சிறுவன் சற்று முரட்டுத்தனமான பேச்சு பேச ஆரம்பிக்கிறான். மற்றச் சிறுவர்களைப் போலவே தலைமயிரைச் சீவிக்கொள்ளவும், சட்டைகள் அணிந்து கொள்ளவும் விரும்புகிறான். கழுத்துப்பட்டையையும் (Tie) பூட்ஸ் கயிற்றையும் கட்டாமல் விட்டு விடுகிறான். மேலும் உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விதிகளை அவன் பின்பற்றாமலும் இருக்கக்கூடும். எடுத்துக் காட்டாகக் கைகளைக் கழுவாமல் சாப்பிட வரலாம்; அல்லது அதிக அளவு உணவை எடுத்து வாயிற்குள் திணிக்கலாம்; மேஜையைக் கால்களால் உதைக்கலாம். சில சமயங்களில் கதவுகளைப் படாரென்று அடித்து மூடுவான்; அல்லது திறந்தே வைத்து விடுவான். இந்த வயதில் தன்னையறியாமலேயே சிறுவன் மூன்று விஷயங்களை ஒரே சமயத்தில் செய்கிறான்; அவையாவன: பெற்றோரின் உதவி இல்லாமல் தன்னுரிமையுடன் வாழ ஆரம்பித்தல்; நடத்தையில் சம வயதுடைய பிள்ளைகளைப் பின்பற்றுதல்; தான் செய்பவைகள் தவறான ஒழுக்கமுறைகள் அல்ல என்ற திருப்தியைக் கொள்ளுதல்.

சிறுவர்களின் இத்தகைய நடவடிக்கைகளைக் கண்டு, பெற்றோர்கள் மிகவும வருத்தமடைகின்றனர். ஆரம்பத்தில் தாங்கள் மிகவும் கவனத்துடன் கற்றுக்கொடுத்த நல்ல பழக்க வழக்கங்களைத் தங்கள் குழந்தைகள் மறந்துவிட்டன என்று பெற்றோர் எண்ணுகின்றனர். ஆனால், குழந்தை முதலில் தன் சுயேச்சை வாழ்வை நிலைநாட்ட விரும்புகிறது. பிறகு நல்ல

Koviloor Digital Library

பழக்க வழக்கங்களின் நினைவு அதற்குத் தானாக வருகிறது. அது வரையிலும், குழந்தையின் மேற்கண்ட செய்கைகள், சாதாரணமானவைதான் என்று பெற்றோருக்கு விளக்கி அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கவேண்டும்.

இந்த வயதில், ஒவ்வொரு சிறுவனும் அதிகத் தொல்லைகளைக் கொடுப்பான் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. ஏனெனில், பெற்றோரிடம் நல்ல விதத்தில் பழகிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தை, வெளிப்படையாக வீண் கலகங்கள் செய்வதில்லை. பெண் பிள்ளைகளும் அவ்வளவாகக் கெட்ட நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதில்லை; ஆனால் அவர்களின் போக்கில் சிறு மாறுதல்கள் இருக்கலாம்.

இத்தகைய குழந்தைகளைச் சமாளிக்க, முக்கியமான சங்கதிகளில் மட்டும் கண்டிப்புடன் நடந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், கேலிப் பேச்சையோ, அதிகாரம் செய்யப்படுவதையோ குழந்தைகள் விரும்புவதில்லை.



சில பழக்க வழக்கங்களைக் குழந்தை கை விட்டு விட்டதுபோலத் தோன்றுதல்

542. கூட்டங்களும், சங்கங்களும்: இந்த வயதில் சிறுவர்கள் கூட்டங்களையும், சங்கங்களையும் ஆரம்பிக்கின்றனர். நட்புக் கொண்ட சிறுவர்கள் ஒன்று கூடி, ஒரு சங்கத்தைப் பிறருக்குத்

Koviloor Digital Library

தெரியாமல் ஆரம்பிக்கத் திட்டம் போடுகின்றனர். இந்தச் சங்கத்திற்கு அநேக விதிமுறைகளையும் வகுக்கின்றனர்; ஒரு மறைவான இடத்தில் அவர்கள் சந்திக்கின்றனர். சங்கத்தைப் பற்றிய செய்தியை மறை பொருளாகத் தாங்கள் வைப்பதன் காரணம், அவர்களுக்கே சரிவரத் தெரியவில்லை. பிறர் உதவி யில்லாமல் தாங்களே சங்கத்தை நிர்வகிக்க முடியும் என்பதைக் காண்பிக்கவோ, அவர்கள் சங்கத்தை ஒரு மறை பொருளாக வைத்திருக்கக் கூடும். மேலும் தங்கள் அலுவல்களில், வயது வந்தவர்களோ, அல்லது மிகச் சிறிய பிள்ளைகளோ தலையிடாத வண்ணம் இருப்பதற்கும், சிறுவர்கள் சங்கத்தைப்பற்றிய தகவல் களைத் தெரிவிக்க விரும்புவதில்லை.

ஒரே கருத்துடைய சிறுவர்கள் சங்கத்தில் ஒன்று சேர்வது, அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடியது ஒன்றாகும். மேலும் சமூக வாழ்க்கையைச் சிறந்ததாக்க விரும்பும் குழந்தையின் உள்ளுணர்வைத்தான் இத்தகைய சங்கங்கள் குறிக்கின்றன. ஒரு நாட்டின் நாகரிகப் பண்பாட்டைச் சீர்குலைக்கும் குறும்புக் களில் இவைகளும் பங்கு பெறுகின்றன.

5.4.3. மக்களால் விரும்பப்படுவதற்கும், மக்களுடன் பழகுந் தன்மையைப் பெறுவதற்கும் சிறுவர்களுக்கு உதவி செய்தல் : குழந்தைகளைப் பிறர் விரும்பும்படியும், பிறருடன் நன்கு பழகும்படியும் வளர்க்க வேண்டிய முறைகளில் சில கீழ் வருபன வாகும்: முதல் சில ஆண்டுகளுக்குக் குழந்தையைப் பற்றி அதிக ஆரவாரம் செய்யாமல் இருத்தல்; முதல் ஆண்டிலிருந்தே குழந்தை யைச் சமவயதுள்ள குழந்தைகளுடன் பழகவிடுதல்; குழந்தையைச் சுதந்திரமாக வாழ விடுதல்; குடியிருக்கும் வீட்டையும், குழந் தையின் பள்ளியையும் அடிக்கடி மாற்றாமல் இருத்தல்; அண்டை, அயல்வீட்டுக் குழந்தைகள் வளர்க்கப்படும் விதம் தவறானதாக இருந்தபொழுதிலும், தன் குழந்தையையும் அக் குழந்தைகள் போலவே பேசவும், உடைகள் உடுக்கவும், விளையாடவும் அனுமதித்தல் (இதற்காக, மிகவும் கெட்ட நடத்தை உடைய சிறுவன் ஒருவனைக் குழந்தை பின்பற்றி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று பொருளல்ல).

வயது வந்த ஒருவன் தன் வேலையிலும், குடும்பத்திலும், வாழ்க்கையிலும் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க முடியும் என்பது, அவன் இளமைப் பருவத்தின் முற்பகுதியில் மற்றக் குழந்தைகளுடன் எப்படிப் பழகினான் என்பதைப் பொறுத்திருக் கிறது. பெற்றோர் எப்பொழுதும் வீட்டில் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த கொள்கைகளைப் பற்றியும், உயர்ந்த நிலைகளைப்பற்றியும் கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால், குழந்தைகள் இடைக் காலத்தில் சரிவர நடந்து கொள்ளாவிடினும், காலப்போக்கில் சிறந்த கொள்கைகளைக் கொண்ட நன்னடத்தை அமையப் பெறு கின்றன. ஆனால், குழந்தையின் சூழ்நிலையையும், அது பழகும்

Koviloor Digital Library

நண்பர்களையும் பற்றிப் பெற்றோர் அதிருப்தி கொண்டு, தங்கள் குழந்தையை அக்கம் பக்கம் வசிப்பவர்களின் குழந்தைகளுடன் பழக விடாமலும், தங்கள் குழந்தை மற்ற குழந்தைகளைவிடச் சிறந்தது என்றும் எண்ணிக்கொண்டால், அத்தகைய பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைக்குத் தீங்கிழைத்தவர்களாகவே ஆகின்றனர். ஏனெனில், வளர்ந்தபின்னரும் இத்தகைய குழந்தையால் ஒருவருடனும் பழக முடிவதில்லை. அதனால் அதன் வாழ்க்கையும் மகிழ்ச்சிகரமானதாக இருப்பதில்லை. ஆகையால், பெற்றோரின் நல்ல கொள்கைகளினால் ஒருவருக்கும் நல்ல பலன் இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

எளிதில் பிறருடன் நட்புக் கொள்ளத் தெரியாத சிறுவனை, முதலில் அதிகக் கண்டிப்பான விதிகள் இல்லாத பள்ளியில் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு அவன் தன் வகுப்புப் பாடங்களிலும் திட்டங்களிலும் தன் ஆற்றலைப் பயன்படுத்த அதிக அளவு வாய்ப்பு அளிக்கவேண்டும் (557-ஆம் பிரிவைக் காணவும்). அப்பொழுது அவனுடைய நல்ல பண்புகளை மற்ற குழந்தைகள் பாராட்டுவதுடன் அவனை விரும்பவும் ஆரம்பிக்கின்றன. வகுப்பு மாணவர்களால் மரியாதை கொடுக்கப்படும் ஆசிரியையும் இச் சிறுவனைப் பாராட்டினால், இவன் நாளடைவில் எளிதில் யாவராலும் விரும்பப்படுகிறான். மேலும் யாவராலும் போற்றப்படும் குழந்தை அருகில் இச் சிறுவனை உட்கார வைப்பதன் மூலமும், அவன் பெருமையை உயர்த்த முடியும்.

ஒரு சிறுவனைப் பிறருடன் நன்றாகப் பழகும்படி உதவி செய்யக் கீழ்க்கண்ட முறைகளைப் பெற்றோர் வீட்டிலும் கையாளலாம். விளையாடுவதற்கெனத் தன் மகன் மற்ற குழந்தைகளைத் தங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்துக்கொண்டு வரும்பொழுது, பெற்றோர் அவர்களுடன் அன்புடனும் ஆதரவுடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டும்; மேலும் அவர்களைத் தங்கள் வீட்டிலேயே உணவு உட்கொள்ளும்படியும் தன் மகனைச் சொல்லச் சொல்லலாம். வெளியூர்ப் பயணங்களின் போதும், உல்லாசப் பயணங்களின் போதும் திரைப்படக் காட்சிகளுக்குச் செல்லும் போதும், தாய் தன் மகனுடைய நண்பர்களையும் உடன் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். தன் மகனுக்கு யார் நண்பர்களாக இருக்கவேண்டும் என்று தாய் விரும்புகிறாளோ, அவர்களை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. இத்தகைய வாய்ப்புக்களை அளிக்கும் சிறுவனை மற்ற குழந்தைகள் விரும்புவதில் வியப்பில்லை. ஆனால் இத்தகைய முறையால் ஒரு சிறுவன் நல்ல பெயர் எடுப்பது கைக்கூலிக்கு நல்ல பெயர் வாங்கியது போல ஆகிறது. ஆகையால், இம் முறையைச் சிறுவன் முதலில் மற்றவருடன் பழக ஆரம்பிக்கும் முறையாக மட்டும் கருதவேண்டும். அதற்குப் பின்னர், சிறுவன் தன் கவர்ச்சிகரமான பண்புகளினால், உண்மை நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுவது எளிது.

Koviloor Digital Library

தன்னடக்கம்

544. சில சங்கதிகளைப் பற்றிச் சிறுவன் கண்டிப்பாக இருக்கிறான்: முன்பெல்லாம் போல திட்டமொன்றுமில்லாமல் விளையாடிய விளையாட்டுக்கள், அவனுக்கு இந்த வயதில் பிடிப்பதில்லை. திறமை தேவைப்படும், விதிமுறைகள் கொண்ட விளையாட்டுக்களையே அவன் விளையாட விரும்புகிறான். கண்டிப்பான விதிகளையுடைய விளையாட்டுக்களையும் சிறுவர்கள் விரும்புகின்றனர். தபால் தலைகளையும் (Stamps), பலவிதக் கல் வகைகளையும் (Stones), விளையாட்டுச் சீட்டுக்களையும் (Cards) இந்த வயதில் சேகரிக்கச் சிறுவர்கள் விரும்புகின்றனர். அவைகளை ஒழுங்காக அடுக்கி வைப்பதிலும், ஏராளமாகச் சேமிப்பதிலுந் தான் சிறுவர்கள் பெரும்பாலும் மகிழ்ச்சி கொள்ளுகின்றனர்.

இந்த வயதில், சில சமயங்களில், தன்னுடைய புத்தகங்களையும், சாமான்களையும் ஒழுங்காக அடுக்கி வைக்கச் சிறுவன் விரும்புகிறான். திடீரெனத் தன் மேஜையைத் துடைத்துப் பெயர் எழுதி ஒட்டிப் புத்தகங்களை ஒழுங்காக அடுக்கி வைக்கிறான். பல நாட்களுக்குத் தன் சாமான்களைச் சரிவர அடுக்காமல் இருப்பவனுக்குத் திடீரென இத்தகைய ஆர்வம் ஏற்படுகிறது.

545. கட்டாயமாக ஒரு செயலைச் செய்யவேண்டும் என்று நினைத்தல், கட்டாயப்படுத்தப்படுதல் (Compulsion): 8, 9, 10 வயதுகளில், அளவுக்கு மீறிய கண்டிப்புமனப்பான்மை ஏற்படுவதால் சிலசெயல்களைச் சிறுவன் கட்டாயமாகச் செய்ய விரும்புகிறான். சாலையின் ஓரத்தில் உள்ள மேடையின் மீது நடந்துகொண்டிருக்கும் பொழுது, சிறுவன், இடையே மேடையில்லாத பகுதிகளைத் தாண்டிக் குதிக்க விரும்புவது சாதாரணமாகக் காணப்படும் எடுத்துக்காட்டாகும் (படம்பார்க்கவும்). சில சிறுவர்கள், ஒரு வேலியோரமாக நடந்து சென்றுகொண்டிருக்கும் பொழுது, ஒவ்வொரு மூன்றாவது கம்பத்தையும் தொட்டுக்கொண்டே போகலாம். இன்னும் சிலர் இரட்டைப் படை எண்களை மட்டும் எண்ணிக்கொண்டு செல்லுகின்றனர்; வேறுசிலர் ஒவ்வொரு வாசப்படியைத் தாண்டும் பொழுதும் சில சொற்களைச் சொல்லிக்கொண்டே தாண்டிச்செல்லுகின்றனர். இவைகளுக்கெல்லாம் ஒரு பொருளுமில்லை என்ற பொழுதிலும் சிறுவனின் மனதில் இத்தகைய செயல்களைக் கட்டாயமாகச் செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் எழுகிறது.

இளமையில் பயின்ற சில முதுமொழிகளின் (மொடக்கடிக்குத் தடம்மங்கே நடக்கிறவன் தலைமேலே) பொருள், திடீரென நினைவுக்கு வருவதால், சிறுவன் சில வேளைகளில் சில செயல்களைக் கட்டாயமாகச் செய்ய விரும்பலாம்.

9 வயது அளவில், சிறுவன் கட்டாயமாகச் சில செயல்களைச் செய்ய விரும்புவது அவனுடைய எண்ணங்கள் முன்பைக் காட்டி

Koviloor Digital Library

லும் கொடூரமானவையாக மாறிவிட்டன என்ற காரணத்தினாலல்ல; ஆனால் அவனுடைய மனச்சாட்சி முன்பைக்காட்டிலும்



மொடக்கடிக்குத் தடமெங்கே நடக்கிறவன் தலைமேலே

அதிகக் கண்டிப்பானதாக மாறிவிட்டது என்ற காரணத்தினால் தானாகும். மனச்சாட்சிக்கு அஞ்சி, சிறுவன் தனக்கு விருப்பமான சில செயல்களைச் செய்யாமல், தன் விருப்பங்களை மனத்திற்குள்ளேயே அடக்கும் பொழுது, அவனுக்கு இத்தகைய ''கட்டாயமாகச் செய்யவேண்டும்'' என்ற எண்ணம் வந்துவிடுகிறது.

சிறுவனின் இத்தகைய மனப்பான்மைக்காகப் பெற்றோர் வருத்தப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால் சிறுவன் அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுதல், நோய்க்கிருமிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கை முறைகளைக் கையாளுதல் போன்ற செயல்களில் ஒவ்வொரு நாளும், அதிக நேரம் ஈடுபட்டுப் பிறருடன் பழகாமலும், வருத்தமாகவும் இருந்தால் அவனை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

546. சேஷ்டைகள் (Tics): சில சிறுவர்கள், அடிக்கடி கண்களை விழித்தல், தோள்களைக் குலுக்குதல், முகத்தைச் சுளித்தல், கழுத்தை வளைத்தல், தொண்டையைக் கனைத்தல், மூக்கை உறிஞ்சுதல், சளியில்லாமலே இருமுதல் போன்ற செய்கைகளை

3 வயதிற்கு மேல், முக்கியமாக 9 வயதுகளில் செய்கின்றனர். இந்தச் செய்கைகளைச் சிறுவர்கள், ஒரே மாதிரியாகவும், விரைவாகவும், ஒழுங்காகவும் மீண்டும் மீண்டும் செய்கின்றனர். சிறுவன் நெருக்கடியான நிலையில் இருக்கும்பொழுது, இச்செயல்களை மிகவும் அடிக்கடி செய்கிறுன். இச்செய்கைகள் சில வாரங்களுக்கோ, அல்லது சில திங்களுக்கோ விட்டுவிட்டுச் செய்யப்படலாம். பிறகு சிறுவன் இந்தப் பழக்கத்தையே மறந்துவிடலாம்; அல்லது ஒருவகைப் பழக்கம் நின்றவுடன், இன்னொரு புதுவகைப் பழக்கம் சிறுவனுக்கு ஏற்படலாம். கண்களை விரித்தல், மூக்கை உறிஞ்சுதல், தொண்டையைக் கனைத்தல், இருமுதல் போன்ற பழக்கங்கள், சளிபிடிக்கும்போது ஏற்பட்டுச் சளி நின்ற பின்னரும் கூடக் காணப்படலாம். தோள்களைக் குலுக்கும் பழக்கம், தோள்களிலிருந்து கழன்றுவிடும் போன்ற அளவுக்குத் தளர்ச்சியான புதுச் சட்டையைச் சிறுவன் அணிந்து கொண்ட நாளிலிருந்து ஏற்படலாம். முதலிலேயே நெருக்கடியான நிலைமையில் இருக்கும் குழந்தை, மற்றொரு குழந்தையைப் பார்த்து மேற்சொன்ன செய்கைகளைச் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்.

குழந்தை கண்களில் படும்பொழுதெல்லாம், பெற்றேர் அதனைத் திருத்திக்கொண்டும், கண்டித்துக்கொண்டும், அதிருப்தியைத் தெரிவித்துக்கொண்டும், உயர்ந்த கொள்கைகளைப்பற்றி வலியுறுத்திக்கொண்டும், அல்லது பாட்டு, படிப்பு, நாட்டியம் போன்ற பல பாடங்களைக் கற்றுக்கொடுத்துக்கொண்டும் இருந்தால், முதலிலேயே உணர்ச்சி மிகுந்த குழந்தை, தன் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படையாகக் காட்ட முடியாத காரணத்தால் மேற்சொன்ன செய்கைகளில் ஒன்றைச் செய்ய ஆரம்பிக்கிறது.

இத்தகைய பழக்கங்கள் கொண்ட குழந்தையைத் திருத்தவோ, கண்டிக்கவோ கூடாது. ஏனெனில், இச்செய்கைகள், குழந்தையின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவைகள். ஆகையால் இத்தகைய குழந்தையைக் கேலி செய்யாமல், அது வீட்டிலும், பள்ளியிலும், அமைதியும் திருப்தியும் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ பெற்றேர் உதவி செய்யவேண்டும். இத்தகைய பழக்கங்களை (Tics) 'கொரியா' என்ற நோய் என்றே, அல்லது அமைதியின்மை என்றே எண்ணிவிடக்கூடாது. (678-ஆம் பிரிவைப் பார்க்கவும்.)

நகைச்சுவைதரும் செய்திகள் கொண்ட நூல்கள், ரேடியோ, தொலைக்காட்சி (Television) திரைப்படங்கள் (Movies) முதலியன

547. சிரிப்பூட்டும் வேடிக்கைச் செய்திகள் மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை: சிறுவர்கள் நகைச்சுவை தரும் புத்தகங்களைப் படிப்பதால், அவர்கள் நல்ல புத்தகங்களைப் படிக்க

Koviloor Digital Library

விரும்பமாட்டார்கள் என்றும், விநோதமான கருத்துக்களைப் பெறுவார்கள் என்றும், வீட்டிற்குள்ளேயே அடைந்து கிடப்பார்கள் என்றும், பள்ளியில் கொடுக்கப்பட்ட வீட்டு வேலைகளைச் செய்யமாட்டார்கள் என்றும், பணத்தை வீண்செலவு செய்வார்கள் என்றும் பெற்றோர்கள் அஞ்சுகின்றனர். பெற்றோர் இத்தகைய குற்றங்கள் கண்டுபிடிப்பதிலும ஓரளவுக்கு உண்மை இருக்கிறது. ஆனால் குழந்தை ஒரு பொருளை மிகவும் விரும்பிக் கேட்டால் அப்பொருள் எதுவாக இருந்தபொழுதிலும், அது குழந்தைக்கு நல்ல பலனைக் கொடுக்கும் என்று பெற்றோர் கொள்ளவேண்டும். குழந்தை விரும்பும் பொருளை அப்படியே கொடுக்காவிடினும், அதே பொருளில் சிறந்த வகையைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். வயது வந்தவர்கள் செய்யும் செயல்கள் யாவற்றையும், சிறுவர்கள் (எந்த வயதை உடையவர்களாக இருந்த பொழுதிலும்) தாங்களும் செய்ய விரும்புகின்றனர். சிறுவர்கள் ஆரம்ப ஆண்டுகளில் இரயில் வண்டி ஓட்டுதல், கடைகளுக்குச் சாமான்களைக் காரில் சென்று விநியோகம் செய்தல், டாக்டர்—நர்சுபோல விளையாடுதல் போன்ற, தங்களைச் சுற்றிலுமுள்ளவர்கள் செய்யும் செயல்களைப் பின்பற்றுவதில் திருப்தி அடைகின்றனர்.

6 வயதிற்குப் பின்னர், அவர்களின் கற்பனை வாழ்க்கை, உண்மை வாழ்க்கையிலிருந்து ஓரளவுக்குப் பிரிந்து தனியாகி விடுகிறது. இந்த வயதில் சிறுவர்கள் பள்ளி வேலையைச் செய்வதுடன் மற்றவர்களுடன் பழகுவதிலும் நாள் முழுவதும் ஈடுபடுகின்றனர். ஓய்வு இருக்கும் மற்ற வேளைகளில், சிறுவர்கள் பெற்றோர்களைப் போலவோ அல்லது பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களைப் போலவோ இல்லாமல், தாங்களே சொந்தமாக வேறுவிதமான வேலைகளைச் செய்ய விரும்புகின்றனர். ஒரு தவற்றிற்கும் உண்மைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டைச் சிறுவன் தான் அறிவதாகக் கருதுவதால், அவன், நன்மை தீமைகளை விளக்கும் கதைகளைக் கேட்க மிகவும் ஆர்வம் கொள்ளுகிறான். நன்மையே எப்பொழுதும் தீமையை வெல்வதைக் கேட்க சிறுவன் மகிழ்ச்சி கொள்ளுகிறான். மேலும், இந்த வயதில் அவன் தன் எரிச்சலையும், முரட்டுத்தனமான உள்ளுணர்வையும் அடக்கிக்கொள்ளுவதால், மிகவும் அதிகமாக வீரச் செயல்களைப்பற்றியும், கொடூரமான போர்களைப் பற்றியும், அவன் கனவு காண்கிறான். ஆகையால்தான் இந்த வயதில் 'காமிக்' புத்தகங்களைச் சிறுவர்கள் மிகவும் விரும்பி வரவேற்கின்றனர். பல எழுத்தாளர்கள், பொருள் ஈட்டுவதற்காகச் சிறுவர்கள் மிகவும் ரசிக்கின்ற நகைச் சுவைதரும் காமிக் புத்தகங்களை அதிகமாக எழுதுகின்றனர். ஆனால் படித்தவர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் இப்புத்தகங்கள் பண்பற்றவைகளாகவும், கல்வித் தரத்தில் குறைந்தவைகளாகவும், கருத்துக்கள் இல்லாதவைகளாகவும் தோன்றுகின்றன. இதிலிருந்து 10 வயது

Koviloor Digital Library

குழந்தைகளுக்கும், வயது வந்தவர்களுக்கும் இடையே உள்ள மன வளர்ச்சி நிலையின் வேற்றுமை நன்கு விளங்குகிறது. சிறுவர்கள் முதலில் கத்திச் சண்டை, துப்பாக்கிப் பிரயோகம் போன்ற வீரச் செயல்களைப் பற்றியும், இறுதியில் ஒரு பெரிய வீரன் வெற்றி பெறுவதைப் பற்றியும் படிப்பதில்தான் உணர்ச்சித் துடிப்புக் கொள்ளுகின்றனர். ஆனால் இத்தகைய புத்தகங்களைப் படிப்பதால் சிறுவர்கள் கெட்டுவிட மாட்டார்கள்; அவர்களுக்குப் பின்னர், மற்ற புத்தகங்களில் ஆர்வம் இல்லாமலும் போகாது (குழந்தைப் பருவத்தில் தவழும் குழந்தை எப்பொழுதுமே தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் என்று சொல்லுவதற்கில்லை). அது போலவே, சிறுவர்களின் விருப்பங்களும், வயதுக்குத் தகுந்தவாறு மாறுகின்றன.

548. **வேடிக்கையான புத்தகங்களுக்கு ஒரு வரம்பு:** ஆனால் வெளியே செல்லாமலும், நண்பர்களைச் சென்று காண நேரம் இல்லாமலும் எப்பொழுதும் நேர்மையற்ற கதைகளைச் சிறுவர்கள் படித்துக்கொண்டிருப்பதைப் பெற்றோர் கட்டாயமாகத் தடுக்க வேண்டும். ஆகையால் சிறுவர்கள், ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் இத்தகைய புத்தகங்களைப் படிக்கலாம், அல்லது ஒரு வாரத்தில் எத்தனைப் புத்தகங்கள் படிக்கலாம் என்ற வரம்பைப் பெற்றோர் ஏற்படுத்த வேண்டும். சாதாரணமாய் நன்றாக வளர்கிற சிறுவன் கூடச் சில சமயங்களில், 'காமிக்' புத்தகங்கள் படிப்பதில் மூழ்கி விடுகிறான்; ஆனால், விரைவிலேயே வேறு அலுவல்களையும் கவனிக்கச் சென்றுவிடுவான். இதில் தவறில்லை. ஆனால் ஒரு சிறுவன் எப்பொழுதுமே கதைகள் படிப்பதிலும், ரேடியோ கேட்பதிலும், திரைப்படங்கள் பார்ப்பதிலும் கருத்தைச் செலுத்திக் கற்பனை உலகிலேயே வாழ்ந்துக்கொண்டிருந்தால், அவனுக்கு விளையாட்டுக்களிலும், நண்பர்கள் இடத்திலும் இன்பம் காணப் பெற்றோரும், பள்ளி ஆசிரியர்களும் உதவி செய்யவேண்டும்.

549. **காமிக் புத்தகங்கள், திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சிகள் முதலியன சிறுவர்களைக் கடமையிலிருந்து தவறச் செய்கின்றனவா? (Do Comics, TV and Movies contribute to Delinquency?):** பெற்றோர்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் ஐயப்பாடுகளில் இது ஒன்றாகும். இதைப்பற்றி டாக்டர்களிடையே கருத்து வேறுபாடுகள் நிலவுகின்றன. உளநோய் வல்லுநர்களில் பெரும்பாலோர் இவைகளினால் குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் ஒழுக்கம் கெடுவதில்லை என்றே கருதுகின்றனர். சிறுவர்களின் நடவடிக்கைகளில் அடிப்படையான குறைபாடுகளும் கோளாறுகளும் இருந்தால்தான் அவர்கள் ஒழுக்கம் மிகவாகப் பாதிக்கப்படுகிறது என்றும் கருதப்படுகிறது. குழந்தையிடம் அன்பு காண்பிக்காத பெற்றோருடனும், அல்லது ஒழுக்கம் கெட்ட முறைகளில் நடந்துகொள்ளும் பெற்றோருடனும் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் ஒழுக்கம் கெடுகின்றது. இத்தகைய குழந்தைகள் பொறாமை மிகுந்தும், மன உறுதி

Koviloor Digital Library

குறைந்தும் காணப்படுகின்றன. ஒரு குற்றத்தைக் குழந்தை வேடிக்கையான 'காமிக்' புத்தகங்கள் படிப்பதனாலேயே செய்து விடுவதில்லை; ஆனால் அக்குற்றத்தைச் செய்யும்படி தூண்டும் உள்ளுணர்வு, அக்குழந்தைக்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே மனதில் இருந்து கொண்டிருப்பதனால்தான் அது குற்றத்தைப் புரிகிறது.

எப்பொழுதிலும், சிறுவர்கள் படிக்கும் புத்தகங்களின் உள் கருத்தும், திரைப்படங்களின் கருத்தும் எத்தகையன என்பதைப் பெற்றோர் அவ்வப்பொழுது கவனிக்கவேண்டும். மிருகத்தனமான நடவடிக்கைகளையும், காதல் காட்சிகளையும் குழந்தைகளுக்குக் காண்பிப்பது தவறாகும். இத்தகைய காட்சிகளைப் பார்க்க விடாமல் குழந்தைகளைத் தடுக்கவேண்டும். 6 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் வீரச்செயல்கள் நிரம்பிய தொலைக்காட்சிகளைப் பார்ப்பதில் தவறில்லை.

550. ரேடியோவிலும், தொலைக்காட்சியிலும் உள்ள நிகழ்ச்சிகளைக் கவனித்தலும், பார்த்தலும்: சிறுவர்கள் ரேடியோ, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் கொண்டுள்ள ஆர்வம், பெற்றோர்க்குப் பெருந் தொல்லையாக அமைகிறது.

முரட்டுத்தனமான சம்பவங்கள் நிறைந்த கதைகளைக் கேட்கும் சில சிறுவர்கள் அச்சத்தினால், இரவில் தூங்காமல் இருப்பதோடு, பயங்கரமான கனவுகளைக் காண்பது முதல் தொல்லை. ஆகையால் 6 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு இத்தகைய நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

வேறு சில சிறுவர்கள், இருந்த இடத்தைவிட்டு அசையாமல், பள்ளியிலிருந்து திரும்பியதிலிருந்து, இரவு படுக்கை நேரம்வரையிலும் விடாமல், தொடர்ச்சியாக ரேடியோ நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்பது மற்றொரு தொல்லையாகும். வீட்டிலிருப்பவர்களுடன் பேசுவதற்கோ, வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கோ, அல்லது இரவு உணவை உண்பதற்கோ, நேரத்தைச் செலவழிக்கச் சிறுவன் விரும்புவதில்லை. பெற்றோர்களும், குழந்தைகளும், தங்களுக்குள் எந்தெந்த நேரத்தில் வெளி வேலை செய்தல், வீட்டு வேலை செய்தல், உணவு உட்கொள்ளுதல், ரேடியோ முதலியன கேட்டல் என்பன போன்ற செய்கைகளைச் செய்யவேண்டும் என்று ஒரு உடன்படிக்கை செய்து கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில் குழந்தை எப்பொழுது ரேடியோ அருகில் உட்கார்ந்தாலும், அதனைப் பெற்றோர் கேலி செய்ய நேரிடும். மேலும் குழந்தையும் பெற்றோர் தன்னைக் கவனிக்கவில்லை என்று எண்ணும் பொழுதெல்லாம், ரேடியோவின் விசையைத் திருப்பிவிடலாம். சில குழந்தைகளால் ரேடியோ நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டுக்கொண்டே பள்ளியில் கொடுக்கப்பட்ட வீட்டுவேலைகளையும் செய்ய முடியும். (ஆனால் ரேடியோவில் பேச்சு நிகழ்ச்சி வரும்பொழுது மட்டும் குழந்தையால் வேறெதிலும் கவனம் செலுத்தமுடியாமல் இருக்க

Koviloor Digital Library

லாம்). வீட்டு வேலையை ஒழுங்காகச் செய்யும் குழந்தை அதே சமயத்தில் ரேடியோவையும் கேட்பதில் தவறில்லை.

பொதுவாக, ஒரு குழந்தை வீட்டு வேலைகளைக் கவனித்துக் கொண்டு, பகலில் நண்பர்களுடன் தங்கிக்கொண்டு, இரவில் சரியான வேளையில் உண்டும் உறங்கியவாறே அதிகமாக அச்சம் கொள்ளாமல் இருந்தால், அத்தகைய குழந்தையை மாலை வேளையில் ரேடியோ கேட்க அனுமதிப்பதில் தவறில்லை. ரேடியோ கேட்பதில் குழந்தைகளுக்கு உள்ள விருப்பத்தை அதனைக் கேலி செய்வதால் குறைக்க முடியாது. சில சமயங்களில் ரேடியோவில் கேட்கும் வீரச் செயல்கள் நிறைந்த கதைகள் குழந்தையின் மனதை மிகவும் உருக்குவதுடன், அதன் நன்னடத்தைக்கும் காரணமாக அமைகின்றன. மேலும், வயது வந்தவர்கள் அன்றாடச் செய்தியைப் பற்றியும், புத்தகங்களைப் பற்றியும், நாடகங்களைப் பற்றியும் விவாதிப்பதைப் போலவே, சிறுவர்கள், தங்கள் நண்பர்களுடன், ரேடியோவில் கேட்கும் கதைகளைப் பற்றி விவாதிப்பது, அவர்கள் சமூக வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகும். ஆனால் உண்மையிலேயே விரும்பத்தகாத நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க சிறுவர்கள் அனுமதிக்கப்படக்கூடாது.

சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளை ரேடியோவில் கேட்கவும், தொலைக் காட்சியில் (Television) பார்க்கவும், வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கு விருப்பமில்லாமல் இருக்கலாமாகையால், பொருள் வசதி உடையவர்கள், சிறுவர்களுக்கென ஒரு தனி ரேடியோவையோ அல்லது தொலைக்காட்சிப் பெட்டியையோ வாங்கி அவர்கள் அறையிலேயே பொருத்திவிடவேண்டும்.

551. **திரைப்படங்கள் (The Movies)**: திரைப்படங்களில் வரும் வீரச் செயல்கள் கொண்ட கதைகளைப் பார்ப்பதிலும் மேல் சொன்ன விளைவுகளே சிறுவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன. 7 வயதுச் சிறுவனை, ஒரு பிற்பகல், அவனுடைய நண்பர்களுடன் வார இறுதியில் திரைப்படத்திற்குச் செல்ல அனுமதிக்கலாம். சிற்றூர்களில் வாழும் சிறுவர்கள் தங்கள் பெற்றோர்களுடன், நகரத்திற்கு மாலை நேரத்தில் வந்து திரைப்படம் பார்க்கலாம். சிறிய குழந்தைகளை இரவு நேரங்களில் திரைப்படத்திற்கு அழைத்துச்செல்லுவது நல்லது அல்ல. வாரத்திற்கு ஒரு தடவைக்குமேல் சிறுவர்களைத் திரைப்படத்திற்கு அழைத்துச் செல்லாமல் இருப்பதும் நல்லது: ஏனெனில் உடல் நலத்தைப் பொறுத்த வரையிலும், திரைப் படத் தியேட்டர்கள் சிறுவர்களுக்குத் தகுந்த இடம் அல்ல.

7 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் திரைப்படக் காட்சிகள் தீங்கானவை என்றே சொல்லலாம். 4 அல்லது 5 வயது குழந்தைகளுக்கு, உண்மை வாழ்க்கைக்கும், திரைப்படக் கதைக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் தெரிவதில்லை. திரைப்படத்தில் வரும் ஒரு மாயக்காரியைப் (Witch) பார்க்கும்பொழுது குழந்தைக்கு ஒரு உண்மையான திருடனைப் பார்ப்பது போலவே பயங்கரமாக

Koviloor Digital Library

இருக்கலாம். 7 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தையைத் திரைப்படத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல விரும்பினால், அந்தக் கதையில் குழந்தையை அச்சப்படுத்தக்கூடிய வகையில் எதுவுமில்லை என்று ஒரு முறை பார்த்துத் தெரிந்துகொண்ட பிறகுதான், பெற்றோர், குழந்தையை அதற்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.

திருடுதல் (Stealing)

552. **இளமைப் பருவத்தின் முற்பகுதியில் சாமான்களை எடுத்துக் கொள்ளுதல்:** 1, 2 அல்லது 3 வயதுக் குழந்தைகள், தங்களுக்குச் சொந்தமில்லாத பொருள்களை எடுக்கலாம். இதைத் திருடுதல் என்று சொல்லமுடியாது. ஏனெனில் இந்த வயதில் குழந்தைகளுக்கு எது தங்கள் பொருள் என்றும், எது பிறருடையதென்றும் தெளிவாகத் தெரிவதில்லை. தங்களுக்கு மிகவும் தேவையாக இருக்கும் பொருள்களையே குழந்தைகள் பிறரிடமிருந்து எடுத்துக் கொள்ளுகின்றன. ஆகையால், பிறர் பொருளை எடுப்பதால் குழந்தையைக் கொடியது என்று எண்ணக்கூடாது. ஆனால், குழந்தை வேறொருவர் பொருளை எடுத்தால், அந்தப் பொருள் பிறருடையது என்பதைப் பற்றி மட்டும், குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய் நினைவூட்டலாம்.

553. **விவரங்கள் அறியக்கூடிய குழந்தைக்குத் திருடுதல் என்பது எதைக் குறிக்கிறது?:** 6 வயதிற்குமேல் பருவம் அடையும் வயது வரையில், சிறுவர்கள் திருட ஆரம்பிக்கலாம். இந்த வயதில் பிறர் பொருளை எடுப்பது தவறு என்பது ஒரு சிறுவனுக்குத் தெரியும். மேலும், பிறருக்குத் தெரியாமல் ஒரு பொருளைத் திருடவும், பிறகு திருடிய பொருளை மறைத்து வைக்கவும், தான் அதனைத் திருடவில்லை என்று பொய் பேசுவதற்கும்கூட சிறுவன் கற்றுக்கொள்ளுகிறான்.

ஒரு சிறுவன், ஒரு பொருளைத் திருடுவதை அறியும் தாயும், ஆசிரியையும் மிகுந்த சினங்கொண்டு குழந்தையைத் திட்டி அவமானப் படுத்துகின்றனர். திருடுவது ஒரு பெரிய குற்றம் என்று யாவருக்கும் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதால், தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகள் திருடர்கள் என்று அறியும் பொழுது கவலையும், சினமும் கொள்வது இயற்கையே.

திருடுவதைக் கண்டிப்பாகப் பெற்றோர் ஒத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்றும், திருடிய பொருளைத் திருப்பிக் கொடுத்து விடும்படி வலியுறுத்துவார்கள் என்றும் குழந்தை திட்டவட்டமாக அறிய வேண்டும். அதற்காகப் பெற்றோர் குழந்தையை விரும்பாத மாதிரி நடந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.

விளையாட ஏராளமான சாமான்களும், செலவு செய்யப் பணமும் உடைய 7 வயதுச் சிறுவன் திருடினால், சாதாரணமாகத் தன் தாயிடமிருந்தோ, அல்லது வகுப்பு மாணவர்களிடமிருந்தோ

Koviloor Digital Library

ஒரு சிறிய தொகை பணத்தையோ, அல்லது ஆசிரியையின் பேனாவையோ, அல்லது விளையாட்டுச் சீட்டுகளையோ திருடலாம். இத்தகைய பொருள்கள் தன்னிடத்தில் இருந்தாலுங்கூட அதே பொருள்களைச் சிறுவர்கள் திருடுவதால், அவர்களின் செய்கைக்குப் பொருள் இல்லை. இதனால் குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் குழப்பமடைந்திருக்கின்றன என்றும் கொள்ளலாம். ஒரு பொருளின்மேல் அடங்காத ஆர்வம் கொண்ட சிறுவன் தனக்குத் தேவையில்லாத வேறு ஒரு பொருளை எடுத்துக் கொண்டு தன் ஆர்வத்தைத் திருப்தி செய்து கொள்ளுகிறான்.

இத்தகைய சிறுவன் எப்பொழுதும் பெரும்பாலும் தனியாகவும், வருத்தமாகவும் இருக்கிறான். பெற்றோரிடம் அன்பு போதிய அளவு பெறாததனாலும், சமவயதுடைய சிறுவர்களிடம் நட்புக் கொள்ள முடியாத காரணத்தினாலும், அவன் மேற் சொன்னவாறு நடந்து கொள்ளலாம். அநேகமாக 7 வயதில் சிறுவன் திருட ஆரம்பிப்பதற்குக்காரணம், இந்த வயதில் அவன் பெற்றோரிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்டதாக உணர்வதே யாகும். இத்தகைய உணர்ச்சிகள் உடைய சிறுவன், நண்பர்களையும் பெறாவிடில், தனியாக விடப்பட்டதுபோல் உணர்கிறான். ஆகையால்தான், பணம் திருடுகிற குழந்தைகள், நண்பர்களைத் திரட்ட இந்தப் பணத்தைச் செலவழிக்கின்றனர். எடுத்துக்காட்டாகத் தன் வகுப்பில் உள்ள மற்ற மாணவர்களுக்குத் தான் திருடிய பணத்தைக் கொடுக்கிறான். இல்லாவிடில், பள்ளியில் உள்ள எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் தின்பண்டம் வாங்கிக் கொடுத்து அவர்கள் நட்பைப் பெறுகிறான். பெற்றோரிடமிருந்து சிறுவன் சற்று விலகி விட்டதாக உணர்வதோடு, இந்த வயதில் பெற்றோரும் அவ்வளவாகச் சிறுவனை விரும்புவதில்லை.

சில சிறுவர்கள் நிறை இளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பத்திலும் தன் விருப்பப்படி இருக்க விரும்புவதாலும், அதிகத் தற்பெருமை கொள்ளுவதாலும், சற்று தனிமையாக இருக்கிறார்கள்.

அதிக அன்பிற்காக ஆர்வம் கொள்ளும் சிறுவர்களும், அச்சம், பொறாமை, சினம் கொண்ட சிறுவர்களும்கூடத் திருடுகின்றனர். அண்ணன், தம்பிகளிடம் அதிகப் பொறாமையுடைய சிறுமி, ஆண் பிள்ளைகளின் சாமான்களை அடிக்கடி திருடும் பழக்கத்தை மேற் கொள்ளுகிறாள்.

554. திருடுகிற பழக்கத்தை உடைய குழந்தையை எப்படித் திருத்துவது? : குழந்தை ஒரு பொருளை உண்மையிலேயே திருடி விட்டது என்று பெற்றோர் திட்டவட்டமாக அறிந்தால், அப் பொருளை அது எங்கிருந்து திருடியது என்று கண்டிப்பாகக் கேட்டறிந்து, உடனே அப்பொருளைத் திருப்பிக் கொடுத்துவிட வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்த வேண்டும். அதாவது, குழந்தை பொய்யுரைக்காத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்: பொய்யைப் பெற்றோர் அனுமதித்தால், திருட்டையும்

Koviloor Digital Library

மன்னித்து விட்டதாக ஆகிவிடும். ஆகையால், குழந்தையை அது திருடிக் கொண்டுவந்த பொருளை, மீண்டும எடுத்துச் சென்று எங்கிருந்து கொண்டு வந்ததோ, அங்கேயே கொடுக்கும் படி வற்புறுத்தவேண்டும். ஒரு கடையிலிருந்து திருடிக்கொண்டு வந்த பொருளாக இருந்தால், பெற்றோரும் குழந்தையுடன் மீண்டும் கடைக்குச் சென்று, குழந்தை அப்பொருளுக்குரிய விலையைக் கொடுக்காமல் எடுத்துக்கொண்டு வந்து விட்டதால், அதனைத் திருப்பிக் கொடுத்துவிட விரும்புகிறது என்று கடைக் காரரிடம் விளக்கிச் சொல்லலாம். ஆகையால் ஒரு பொருளைத் திருடிவிட்டதற்காகக் குழந்தையை அவமானப் படுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் திருடும் பழக்கம் தவறானது என்றும், அவசியமாகக் கண்டிக்கப்பட வேண்டிய வழக்கம் என்றும் குழந் தைக்கு உணர்த்தவேண்டும்.

வீட்டில் குழந்தைக்கு அன்பும் ஆதரவும் மிகுந்த அளவில் தேவைப்படுகிறதா என்றும், வெளியில் நெருக்கமான நண்பர்கள் தேவைப்படுகின்றனரா என்றும் ஆராயவேண்டும். (543-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) இந்தச் சமயத்தில், குழந்தைக்கு அதற்குத் தெரிந்த மற்ற குழந்தையைப்போலவே சிறிதளவு கைப்பொருள் (Pocket money or Allowance) கொடுக்க வேண்டும். மற்ற பிள்ளைகளைப் போலவே தானும் ஒருவன் என்ற எண்ணம் குழந் தைக்கு ஏற்படவேண்டும். குழந்தை திருடும் பழக்கத்தை நிறுத்தாவிடில், அதனை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். (570-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

இன்னொரு வகையான திருட்டுப் பழக்கமும் குழந்தை களிடையே காணப்படலாம். சில பகுதிகளில் வாழும் சிறுவர்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து பிறர் பொருள்களைக் கைப்பற்றுதல் மிகவும் தீரச் செயல் என்று கருதலாம். இது தவறான செய்கை என்ற பொழுதிலும், ஒரு பெரிய குற்றம் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. ஒரு கூட்டத்தில் முக்கியமான ஒருவனாக இருக்கக் குழந்தை விரும்புவ தால்தான் இத்தகைய செயலில் தானும் ஈடுபடுகிறது. ஆகை யால், இத்தகைய குழந்தையை வேறு நல்ல பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்த்து, அதன் பொருளாதாரத்தையும், நண்பர்களின் தரத்தை யும் உயர்த்தி, அதற்கு விளையாட வேறு ஏற்பாடுகளையும் செய்து கொடுத்தால் அது திருடும் பழக்கத்தை நிறுத்திவிடும்.

இறுதியாகப் பொறுப்புணர்ச்சியோ, மனச்சாட்சியோ சற்றும் இல்லாத முரட்டுக் குழந்தைகளும், சிறுவர்களும்கூடத் திருடு வதைக் காணலாம். குழந்தைப் பருவத்தில் அன்பும், பாது காப்பும் பெறாதவர்கள்தான் இங்ஙனம் செய்கின்றனர். இத்த கைய சிறுவனை அன்புள்ளவர்களுடன் வாழவிடுவதுடன், அவனுக்குச் சிறந்த உளநோய் வல்லுநரைக் கொண்டு சிகிச்சையும் அளிக்கவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

பள்ளிக்கூடங்கள்

எதற்காகப் பள்ளிக்கூடங்கள்?

555. உலகில் மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பழகுவது என்பதுதான் பள்ளியில் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் முக்கியமான பாடமாகும்: பல தலைப்புக்கள் கொண்ட பாடங்களும் இதைத்தான் கற்றுக் கொடுக்கின்றன. பண்டைக் காலத்தில், பள்ளிகளில் உலகைப்பற்றிய பல உண்மைகளைக் குழந்தைகளுக்குப் படிக்கவும், எழுதவும், கணிக்கவும், மனப்பாடம் செய்யவும் மட்டும்தான் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும் என்று கருதப்பட்டது. எடுத்துக்காட்டாகச் சிறுவர்கள் பொருள் விளங்காமலேயே பெரிய வாங்கியங்களை மனப்பாடம் செய்வதை அடிக்கடி காண்கிறோம். இது மிகவும் தவறு. ஏனெனில், எந்தப் பாடத்தையும் அல்லது, செய்யுளையும், பொருள் விளங்கும்பொழுதுதான் ஒரு சிறுவனால் நன்றாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். ஆகையால் பள்ளிக்கூடத்தில் ஆசிரியர்கள் பாடங்களைக் கவர்ச்சிகரமானவைகளாகவும், உண்மையானவைகளாகவும் செய்தால்தான், சிறுவர்கள் அவைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவும், நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும் விரும்புகின்றனர்.

புத்தகங்களை வைத்துக்கொண்டு கற்றுக்கொடுப்பதை விடப் படிக்கும் பாடங்களை உண்மை வாழ்க்கையில் அமைக்கும் பொழுதுதான், சிறுவர்களுக்குப் பாடங்கள் நன்றாக மனதில் பதியும். எடுத்துக்காட்டாகப் பள்ளியில் ஒரு சிறிய கூட்டுறவுக் கடை ஆரம்பித்து, அதில், நோட்டுப் புத்தகங்களில் வரவு செலவுக் கணக்கு எழுதி, அக்கடையை நடத்தும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளும் சிறுவன் புத்தகங்களில் மட்டும் படிப்பதைவிட, அதிகக் கணக்குப் போடவும் கற்றுக்கொள்ளுகிறான்.

மற்றவர்களுடன் நன்றாகப் பழகத் தெரியாமலும், மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கத் தெரியாமலும், தான் விரும்பும் வேலையைச் சரிவரச் செய்யத் தெரியாமலும் இருப்பவர்கள், அதிகமாகப் படித்துவிடுவதால் மட்டும் பயனில்லை. திறமை வாய்ந்த ஆசிரியை ஒவ்வொரு குழந்தையையும் நன்றாகப் புரிந்துகொண்டு, அந்தந்த குழந்தையின் குறைபாடுகளையும் தவிர்க்க வழி செய்வதுடன், அந்தக் குழந்தை எல்லாத் துறையிலும் நன்கு முன்னேறும் வகையில் அதற்குப் பயிற்சி அளிக்கவேண்டும். தன்னம்பிக்கை இல்லாத சிறுவர்கள் பாடங்களில் வெற்றி பெற அதிக வாய்ப்புக்கள் அளிக்கவேண்டும். தொல்லை அதிகமாகக் கொடுக்கும்

Koviloor Digital Library

குழந்தை, நன்முகப் படித்து அதிக மதிப்பைத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். நண்பர்கள் இல்லாத சிறுவனுக்குப் பிறர் விரும்பும் வகையில் நடந்துகொள்ளக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். சோம்பேறியாக இருக்கும் சிறுவனின் உற்சாகத்தைத் தூண்டிவிட வேண்டும்.

வகுப்பில் எல்லா மாணவ, மாணவிகளும் ஒரு புத்தகத்தில் 17-ஆம் பக்கத்தில் இருந்து 23-ஆம் பக்கம் வரையிலும் ஒரே சமயத்தில் படிப்பதாலும், கணக்குப் புத்தகத்தில், 128-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள மாதிரி கணக்குகளைப் போடுவதாலும், ஒரு சராசரி மாணவனுக்கு அப் பாடங்கள் விளங்கலாமே யொழிய, சற்றுப் பின்னடைந்த சிறுவர்களுக்கு இப்பாடங்கள் விளங்குவது கடினமாக இருக்கும். அதேபோல மிகவும் அறிவுக் கூர்மை வாய்ந்த ஒரு சிறுவனுக்கு இப்பாடங்கள் மிகவும் எளிதாக இருக்கலாம். மேலும் புத்தகங்களைப் படிக்க விரும்பாத சிறுவர்களுக்கும், எப்பொழுதும் தனியாகவே காணப்படும் சிறுவர்களுக்கும் இத்தகைய வகுப்புகளினுல் பயன் ஒன்றும் இல்லை.

556. **பள்ளிக்கூட வேலையை எப்படிச் சிறுவர்களுக்குத் தருந்தவாறு கவர்ச்சிகரமானதாகச் செய்ய முடியும்?:** ஒரு சுவையான செய்தியைப் பற்றி முதலில் கூற ஆரம்பித்தால், சிறுவர்கள் அதில் மனத்தைச் செலுத்துகின்றனர். பிறகு அதிலிருந்தே எல்லா வகைப் பாடங்களையும் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க முடியும். ஒரு மூன்றுவது வகுப்பை எடுத்துக்காட்டாக எடுத்துக் கொண்டால், அந்த ஆண்டில் அவர்களின் பாடம் சிவப்பு இந்தியர்களைப் பற்றியதாக இருக்கலாம். ஆகையால் சிவப்பு இந்தியர்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றி ஆசிரியை கதைபோலக் கூற ஆரம்பித்தவுடன் மாணவர்கள், அவர்களைப்பற்றி அதிகமாக அறிய விரும்புகிருர்கள். அப்பொழுது அவர்கள் பாடப் புத்தகத்தில் அவர்களைப்பற்றி என்ன சொல்லப்பட்டிருக்கிறது என்று அறியப் புத்தகத்தைப் படித்தும் பார்க்கின்றனர். சிவப்பு இந்தியர்கள் எந்த நாணயத்தைப் பயன்படுத்தினர் என்றும், அவற்றை எவ்விதம் எண்ணினர் என்பதைப் பற்றியும் அறிவதன் மூலம் கணக்கும் பயில்கின்றனர். இதனுல் கணக்கு ஒரு தனிப் பாடமாக இல்லாமல், வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கியமான பாகமாக அமைகிறது. பூகோளம் அல்லது நில நூல் என்பது, நாட்டுப் படத்தில் உள்ள புள்ளிகளோ அல்லது இடங்களோ அல்ல. ஆனுல், இந்தியர்கள் எங்கே வசித்தனர், எங்கெல்லாம் சென்றனர், எப்படி அவர்களின் சமவெளி வாழ்க்கை, காடுகளில் வாழ்வதைவிட வேறுபாடானது என்பனவற்றைப் போன்ற தகவல்களை அறியும்பொழுது, ஒரு சிறுவனுக்கு நில நூல் நன்முக விளங்கி விடுகிறது. சிறுவன் 'பெர்ரி' பழங்களிலிருந்து 'சாயம்' (Dyes) தானுகவே செய்வதன் மூலமும், சோளம் விளைவிப்பதன் மூலமும், இயல் நூலைப் பற்றி எளிதில் கற்றுக்கொள்ளலாம்; சிவப்பு இந்தியர்களைப்

Koviloor Digital Library

போலவே மாணவர்கள் அம்பு, வில், துணிமணிகள் முதலியன வற்றைச் செய்து பழகிக் கொள்ளலாம்.

மாணவர்கள் எப்படியும் கடினமான பாடங்களையும், வெறுப்புத் தருகிற பாடங்களையும் அவசியமாகக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதால், அவர்களின் பாடங்களை எப்பொழுதுமே கவர்ச்சிகரமும் சுவையுமுள்ளவைகளாகவும் அமைப்பதில் சிலருக்கு விருப்பம் இருப்பது இல்லை. ஆனால், வாழ்க்கையில் மிகவும் வெற்றி கண்டவர்களைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்ப்போமேயானால் அவர்கள் எங்ஙனம் தங்கள் வேலையை மிகவும் விரும்பிச் செய்கின்றனர் என்பது விளங்கும். எந்தப் பணியிலும் அதிக ஊழியம் செய்ய வேண்டியிருந்த பொழுதிலும், அந்தப் பணியில் கவர்ச்சிகரமான பகுதியும் ஒன்று இருக்கக் கூடுமாகையால்தான், அதிலுள்ள அதிக ஊழியத்தையும் மக்கள் பொருட்படுத்துவதில்லை. 'டார்வின்' என்பவர் பள்ளியில் எல்லாப் பாடங்களிலும் கீழ்த்தரமான மாணவனாகத்தான் இருந்தார். ஆனால், பின்னர், வாழ்க்கையில், இயற்கை நூலில் மிகுந்த அக்கறை கொண்டவராய், மிகவும் கடினமான ஆராய்ச்சிகள் செய்து, "பரிணாமத் தத்துவ உண்மைகளைக்" (Theory of Evolution) கண்டுபிடித்தார். உயர்நிலைப் பள்ளி வகுப்பில் ஒரு மாணவன் 'உருக் கணக்கியல்' (Geometry) முறைகளில் உள்ள கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்ளாததுடன், அக் கணக்கை வெறுக்கிறான். தேர்விலும் சரியான விடை எழுதாமல் விடுக்கிறான். ஆனால் ஆகாய விமானப் படையில் அவன் சேர வாய்ப்பு ஏற்பட்டால், அப்பொழுதுதான் அவனுக்கு இந்தக் கணக்கின் உபயோகம் தெரிகிறது. இந்தக் கணக்கைச் சரிவரச் செய்வதன் மூலம், விமானத்தில் உள்ள எல்லா உயிர்களையும் காப்பாற்ற முடியும் என்றும் அறிகிறான்; ஆகையால், அவசியத்தின் காரணமாக, அப்பொழுது, இக் கணக்குகளை அவன் மிகவும் திறமையுடன் செய்துவிடுகிறான். ஒரு பயனுள்ள இளைஞனாகத் திகழ ஒவ்வொரு மாணவனும் தன்னடக்கத்தையும் ஒழுக்கத்தையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சிறுவர்கள் தாங்களாகவே, அடக்கமும் ஒழுக்கமும் பெறவேண்டுமே யொழிய, வெளியாரால், அவர்களுக்கு ஒழுக்கம் ஏற்படுத்த முடியாது. முதலில் தன்னுடைய வேலையின் அவசியத்தைப் புரிந்துகொண்டு, பிறகு, அந்த வேலையைத் தான் செய்யும் விதம் எங்ஙனம் பிறரையும் பாதிக்கக்கூடும் என்பதையும் அறிந்து கொள்ளும்பொழுது, ஒவ்வொருவருக்கும் ஒழுக்கம் தானாகவே ஏற்படும்.

557. **ஒரு தொல்லைதரும் குழந்தையைப் பள்ளி ஆசிரியைகள் எப்படிச் சமாளிக்கிறார்கள்?**: பள்ளிக்கூடப் பாடங்களைக் குழந்தைகள் விரும்பத்தக்க வகையில் அமைத்தால் மட்டும் போதாது; ஆனால், ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் தகுந்தவாறு பாடங்களும் கற்றுக் கொடுக்கும் முறைகளும், மாற்றி அமைக்கக்கூடியவை

Koviloor Digital Library

ளாக இருக்கவேண்டும். தனித்தனிப் பாடங்களாகச் சொல்லிக் கொடுக்கப்படும் பள்ளியில் முதல் இரண்டு வருடங்களைக் கழித்த சிறுவனை எடுத்துக்காட்டாக எடுத்துக்கொள்ளுவோம். இச் சிறுவனுக்கு எழுதவும் படிக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுவது மிகவும் கடினமாக இருந்தால், அவன் வகுப்பில் உள்ள மற்றவர்களைவிட மிகவும் அதிகமாகப் பின்னடைந்து விடக்கூடும். அப்பொழுது அவன் மனத்திற்குள்ளேயே மிகவும் வருத்தப்படுவதுடன், மிகுந்த வெட்கமும் படுகிறான். ஆனால், இவ்வுணர்ச்சிகளை, வெளிப்படையாகக் காண்பிக்காமல், சிறுவன் தான் பள்ளிக்கூடத்தையே வெறுப்பதாக மட்டும் சொல்லலாம். பாடங்கள் கடினமாகத் தோன்றுவதற்கு முன்னரே, மற்றக்குழந்தைகளுடன் இவன் சரிவர நடந்துகொள்ளாமலும் இருக்கலாம். மற்றவர்கள் தன்னைக் கேலி செய்வதாக எண்ணும் சிறுவன், அவர்கள்மேல் சினம் கொள்ளுகிறான். இந்த வழியிலாவது தன்னைப் பிறர் கவனிக்க மாட்டார்களா என்ற ஆர்வத்தினால் அவன் சில குறும்புகளையும் செய்யக்கூடும். உள்ளுக்குள்ளேயே மன அமைதி இல்லாமல் இருப்பதைவிடக் குழந்தை இப்படி நடந்துகொள்ளுவதில் தவறில்லை.

சில சமயங்களில், தான் நன்றாகப் படிக்கவும், எழுதவும் உதவி செய்து, மற்றக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாட வாய்ப்பும் கொடுக்கக்கூடிய பள்ளிக்குச் சிறுவன் தன்னை மாற்றிக் கொள்ளுகிறான். அந்தச் சிறுவனின் தாயிடமிருந்து, அவனுக்குப் படங்கள் வரையவும், அவைகளுக்கு வர்ணம் தீட்டவும் தெரியும் என்ற தகவல்களை ஆசிரியை அறிந்துகொள்ளலாம். அப்பொழுது, வகுப்பு மாணவர்கள் சேர்ந்து வரைய வேண்டிய படங்கள் ஒன்றில் அவனையும் ஆசிரியை வரையச் செய்யலாம். அந்தப்படம் சிவப்பு இந்தியர்களைப் பற்றியதாக இருந்தால், அந்தப் படத்தில் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட பாகத்தை நன்கு வரைவதற்காக அவன் இந்தியர்களைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறான். இதற்காக நன்றாகப் படிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவும் விரும்புகிறான். நன்றாகப் படிக்க வருகிற வரையிலும் நல்ல முயற்சி எடுத்துச் சிரமப்பட்டுப் படிக்கிறான். இவனுக்கு நன்றாகப் படிப்பு வராவிட்டாலும் மற்ற மாணவர்கள் கேலி செய்வதில்லை. ஏனெனில், இவன் இந்தியர்களைப் பற்றிய படத்தைச் செய்வதற்கும், அதற்கு வர்ணம் தீட்டுவதற்கும் எவ்வளவு உதவியாக இருக்கிறான் என்பதை அவர்கள் பாராட்டுகின்றனர். மேலும் அவன் வேலைப்பாடு அழகாக இருக்கிறது என்று அவர்கள் அவனைப் போற்றுவதுடன், தங்களுக்கும் அந்தப் படத்தை எழுதிக் கொடுக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுவார்கள். இதைக்கண்டு அந்தச் சிறுவன் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறான். ஏனெனில், பிறர் தன்னைப் போற்ற வேண்டும், நட்புடன் பழகவேண்டும் என்று அச்சிறுவன் விரும்புகிறானகையால், நாளடைவில் அவன் யாவருடனும் நன்றாகப் பழகக் கற்றுக் கொள்ளுகிறான்.

Koviloor Digital Library

558. பள்ளிக்கூடத்துப் படிப்பை உலக வாழ்க்கையுடன் இணைத்தல்: மாணவர்கள் முதலிலேயே வெளி உலகத்தைப்பற்றியும் விவசாயிகள், வாணிபர்கள், முதலியவர்களின் வேலைகளைப் பற்றியும் பள்ளிக்கும், உண்மை வாழ்க்கைக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை அறிவதன் பொருட்டுக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என்று பள்ளிக்கூட ஆசிரியர்கள் விரும்புகிறார்கள். அருகில் உள்ள தொழிற்சாலைகளுக்கு மாணவர்கள் பள்ளியிலிருந்து அனுப்பப் படுகிறார்கள்; வெளியிலிருந்து பலவித பிரமுகர்கள் பள்ளிக்கு அழைக்கப்பட்டு மாணவர்களிடம் பேசச் சொல்லப்படுகின்றனர்; வகுப்பிலும், மாணவர்கள் ஒரு பாடத்தைப்பற்றி விவாதிக்க வாய்ப்பு கொடுக்கப்படுகின்றனர். உணவைப்பற்றி படித்துக் கொண்டிருக்கும் மாணவர்களுக்குப் பால் சேகரிக்கப்படும் விதமும், பிறகு அது காய்ச்சப்பட்டு (பாஸ்டியர் முறைப்படி) புட்டிகளில் அடைக்கப்பட்டு, வீடுகளில் கொடுக்கப்படும் விதமும், காய்கறிகள் விற்கப்படும் விதமும் காண்பிக்கப்படுகின்றன.

உயர்நிலைப்பள்ளி மாணவர்களும், கல்லூரி மாணவர்களும் வேனிற்காலத்தில் ஒன்று சேர்ந்து வெளியூர்களுக்குச் சென்று தங்குவதன் மூலம்(Camp)உலகத்தைப்பற்றி அதிகமாக அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்புப் பெறுகின்றனர். வெவ்வேறு தொழிற்சாலைகளிலும், தொழில் முறைகளிலும் உள்ள பிரச்னைகளைப்பற்றியும், அவைகளை நிவர்த்திக்கும் முறைகளைப்பற்றியும் மாணவர்களும், ஆசிரியைகளும், ஒரு தொழிற்சாலையிலோ அல்லது ஒரு விவசாய நிலப்பகுதியிலோ சிறிது நாட்கள் தாங்களே வேலை செய்வதன் மூலமும் அவைகளைப்பற்றி விவாதிப்பதன் மூலமும் நன்கு கற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

559. பொதுக் குடியாட்சியினால் ஒழுக்கம் ஏற்படுதல் (Democracy builds discipline) : நன்றாக வாழவும், சில காரியங்களைச் சாதிக்கவும், குடியாட்சியைப்பற்றிப் பள்ளிக்கூடங்களில் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. குடியாட்சியைப்பற்றி ஆசிரியை புத்தகத்திலிருந்து மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பது கடினமாக இருக்கும். ஆகையால், வாழ்க்கையில் அவர்களுக்குப் பின்னர் ஏற்படக் கூடிய சில சிக்கல்களைத் தடுக்கவும், சமாளிக்கவும் அவர்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைப்பற்றி முடிவு செய்யும்படி ஆசிரியை மாணவர்களுக்கு நடைமுறைக் கேள்வி ஒன்றைக் கொடுக்கலாம். அப்பொழுது அவர்கள், தங்களுக்குள் யார் யார் எந்தெந்த வேலைகளைச் செய்தால் கொடுக்கப்பட்ட பிரச்னை தீரும் என்ற முடிவைக் காணவும் ஆசிரியை உதவி செய்யலாம். இங்ஙனம் மாணவர்கள் ஒருவரையொருவர் பாராட்டக் கற்றுக் கொள்ளுகின்றனர். அதேபோல, வாழ்க்கையிலும் பல காரியங்களைச் சாதிக்கின்றனர்.

பல ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, ஆசிரியை அறையில் இல்லாவிடில் மாணவர்கள் சரிவரப் படிப்பதில்லை என்று அறியக்கிடக்கிறது;

Koviloor Digital Library

இதற்குக் காரணம், மாணவர்கள், பாடங்கள் ஆசிரியையின் பொறுப்பைச் சேர்ந்தது என்றும், அவள் இல்லாத சமயங்களில் பாடங்களைப்பற்றித் தாங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை என்றும் சிறுவர்கள் எண்ணுவதுதான் ஆகும். ஆனால், அவரவர் பாடங்களை அவரவர்களே தேர்ந்தெடுத்து, ஒருவருடன் மற்றொருவர் ஒத்துழைத்து அப்பாடங்களையும், வேலைகளையும் செய்தால் ஆசிரியை வகுப்பு அறைக்குள் இல்லாத சமயத்திலும், சிறுவர்கள் பாடங்களை நன்கு கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்றும பல ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து காணக்கிடக்கிறது. இதற்குக் காரணம் இத்தகைய சிறுவர்கள், பாடங்கள் படிப்பதனால் உள்ள பலன்களை நன்கு அறிவதே ஆகும். ஆகையால் பாடங்களைப் படிப்பதும் அவைகளை நன்கு கற்றுக்கொள்ளுவதும் தங்களின் வேலையென்றும், ஆசிரியையின் வேலையல்ல என்றும் இச்சிறுவர்கள் உணர்கிறார்கள். ஒரு வேலையில், தனக்குள்ள பங்கை ஒழுங்காகச் செய்து, மற்றவர்களுக்குத் தங்கள் கடமையை உணர்த்தி அந்தக்கூட்டத்தில் மதிப்புள்ள ஒரு அங்கத்தினராக இருக்கவே இச்சிறுவர்கள் விரும்புகின்றனர்.

இதுதான் மிகவும் சிறந்த ஒழுக்க முறையாகும். இத்தகைய பயிற்சியும், எண்ணமும் சிறந்த மக்களையும், உயர்ந்த உழைப்பாளிகளையும், மிகவும் சிறந்த சிப்பாய்களையும் நாட்டுக்கு அளிக்கின்றன.

560. பள்ளி ஆசிரியைகள் மற்றவர்களுடன் ஒத்துழைத்தல்: சிறந்த ஆசிரியைகளால்கூட, அவர்கள் வகுப்பில் உள்ள எல்லா மாணவர்களின் சிக்கல்களையும் தாங்களே தனியாகத் தீர்த்துவிட முடியாது. பெற்றோர்களின் ஒத்துழைப்பும் தேவைபடுகிறது. ஆசிரியை மாணவனின் பெற்றோரைத் தனியாகவும் சந்திக்கலாம். அல்லது, பெற்றோர்களும் ஆசிரியைகளும் ஒரு கூட்டுச் சங்கத்தை (Parent—Teacher Association) ஏற்படுத்தி அதன் மூலமும் மாணவர்களைப் பற்றிய பிரச்னைகளை நிவர்த்திக்கலாம். பெற்றோரும் ஆசிரியையும் ஒரு மாணவனைப்பற்றி ஒருவருக்குத் தெரிந்த தகவல்களை மற்றவருக்குக் கூறியும், ஒருவர் செய்வதை மற்றவர் அறிந்தும் சிறுவனுக்குத் தேவையான உதவியைச் செய்ய முடியும். ஆசிரியை ஒரு குழந்தையின் டாக்டருடனும் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும். முக்கியமாக ஒரு சிறுவனுக்கு நீண்ட நாட்களாக உடல் நலம் குன்றியிருந்தால், அந்தச் சிறுவனைப்பற்றிய நோய் எத்தகையது என்றும், எப்படி அதற்குச் சிகிச்சை கொடுக்கப்படுகிறது என்றும், பள்ளியில் அந்தச் சிறுவனைப் பொறுத்தவரையிலும், எத்தகைய கவனிப்பு கொடுக்கவேண்டும் என்றும் ஆசிரியை டாக்டரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பள்ளியில் சிறுவன் எங்ஙனம் இருக்கிறான் என்றும், அவனுக்குப் பள்ளி ஆசிரியைகள் எத்தகைய உதவி அளிக்க முடியும் என்றும், குழந்தையின் படிப்புக் கெடாமல், அவனுக்கு எந்தவிதமாகச் சிகிச்சை அளிக்கமுடியும் என்றும் டாக்டருக்கும் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

சிறுவர்களின் சில பிரச்னைகளைப் பெற்றோரும், ஆசிரியைகளும் சில குழந்தை நோய்வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிறந்த முறையில் தீர்க்கமுடியும். சில பள்ளிகளில், குழந்தைகளின் உள நோய் வல்லுநர்களும் இருக்கின்றனர். ஒரு சிறுவனின் பிரச்னை மிகவும் சிக்கலானதாக இருந்தால், ஆசிரியை அச்சிறுவனை ஒரு தனி உளநோய் வல்லுநரிடமோ அல்லது குழந்தை நல நிலையத்திலோ காண்பிக்கலாம்.

561. எப்படி நல்ல பள்ளிகளை ஏற்படுத்துவது? குடியாட்சியின்படி, ஒவ்வொரு ஊரிலும், மக்கள் விரும்பும் வகையில் பள்ளிகள் அமைத்துக் கொள்ளமுடியும்.]

பெற்றோர்கள், ஆசிரியைகளுடன் சங்கக் கூட்டங்களுக்கு ஒழுங்காகச் சென்று, அவர்கள் பள்ளியில் பின்பற்றும் முறைகள் சரியானவைகளாக இருந்தால், அவற்றை ஆதரிக்க வேண்டும்; மேலும் பள்ளிகளின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபடக்கூடியவர்களுக்கே பெற்றோர் தங்கள் ஓட்டுகளைப் போடவேண்டும். மக்களும் ஒரு பள்ளிக்கூட நிர்வாகத்தில் அக்கறைகொண்டு ஒத்துழைக்காவிடில் எவ்வளவு சிறந்த பள்ளியும், தரத்தில் குறைந்துவிடும்.

மிகுந்த பயனுடைய, மகிழ்ச்சிகரமான குடிமக்களை எங்ஙனம் சிறந்த பள்ளிகள் தயாரிக்கமுடியும் என்பதை அநேகர் உணர்வதில்லை. ஆகையால் அவர்கள் பள்ளிக்கட்டணங்கள் உயர்த்தப்படுவதையும், உயர்ந்த சம்பளத்தில் ஆசிரியைகளை நியமிப்பதையும், மற்றக் கைத்தொழில் முறை வகுப்புக்கள் ஆரம்பிப்பதையும் ஆட்சேபிக்கின்றனர். அதிக ஆசிரியர்களுக்கு வேலை கொடுப்பதற்காகத்தான் இத்தகைய வகுப்புக்கள் ஆரம்பிக்கப்படுகின்றன என்று அவர்கள் கருதுகின்றனர். பொருட்செலவைப் பொறுத்த வரையிலும், சிறந்த குழந்தை பாதுகாப்புக்காகச் செலவழிக்கும் தொகை, பின்னர், சமூகத்திற்கு நூறு மடங்கு அதிகமான நன்மையை விளைவிப்பதாகும். சிறந்த பள்ளிகள் பின்னர் பொறுப்பில்லாதவர்களாகவும், குற்றவாளிகளாகவும் வளரும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கின்றன. மேலும் சிறந்த பள்ளியில் படித்தவர்கள் பின்னர், வாழ்க்கையில் தங்கள் வேலைகளைத் திறம்படச் செய்கின்றனர். குடிமக்களுடன் ஒத்துழைக்கின்றனர்; மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கின்றனர். இதைவிடச் சிறந்த வழியில் ஒரு சமூகம் பணம் செலவழிக்க முடியாது.

பாடங்களில் உள்ள தவறுதல்கள் (Trouble With Lessons)

562. சிறுவர்கள் பள்ளியில் வெற்றிகரமாகப் படிக்காததன் காரணங்கள்: ஒரு பள்ளி மிகவும் கண்டிப்பான பாடம் கற்றுக் கொடுக்கும் முறையைப் பயன்படுத்தும்பொழுதும், சிறுவர்களிடம் மிகவும் கடுமையாக நடந்து கொள்ளும் பொழுதும், தனித்தனியாக மாணவர்களைக் கவனிக்க முடியாத வண்ணம், வகுப்பில்

Koviloor Digital Library

மிகவும் அதிக எண்ணிக்கையுடைய மாணவர்கள் இருக்கும் பொழுதும், சிறுவர்களுக்குத் தனித்தனிப் பிரச்னைகள் ஏராளமாக ஏற்படலாம்.

சிறுவர்கள் சரிவர படிக்காததற்கு, அவர்கள் சார்பிலும் சில காரணங்கள் இருக்கின்றன. உடலைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களுக்குக் கண்களில், கோளாறும், அல்லது காது கேட்காமலும் இருக்கலாம்: அல்லது குழந்தை நீண்ட நாட்களாக நோய் வாய்ப்பட்டு இருக்கலாம்; அல்லது சில குழந்தைகள் அடிக்கடி கவனிப்பதையலாம்; சில குழந்தைகளால் நன்ருகப் படிக்க முடிவதில்லை; இதற்குக் காரணம் உளத்தைப் பற்றியதாகவும் இருக்கலாம்; எடுத்துக்காட்டாகச் சிறுவனுக்குப் பாடத்தில் வரும் சொற்கள் விளங்காமல் இருக்கலாம்; அவனுக்கு வேறுவிதமான கவலைகள் இருக்கலாம்; அல்லது மற்றச் சிறுவர்களுடனும், ஆசிரியைகளுடனும் நன்ருகப் பழக முடியாமலும் இருக்கலாம்; அல்லது சிறுவனின் அறிவுத்திறமை குறைவாக இருக்கலாம்: (பின்னடைந்துள்ள சிறுவர்களைப்பற்றி 798-ஆம் பிரிவில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.)

நன்ருகப் படிக்க முடியாத சிறுவனைத் திட்டவோ தண்டிக்கவோ கூடாது. அவனுக்குப் பாடத்தில் முன்னேற்றம் காணமுடியாததற்கு என்ன காரணம் என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும். தலைமை ஆசிரியையுடனும், வகுப்பு ஆசிரியையுடனும், அவனைப்பற்றிக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும். பள்ளிக் கூடத்தின் ஆலோசகரின் (School Guidance Counsellor) உதவியையும் பெறலாம். பள்ளிக்கூட உளநூல் வல்லுநரிடம் காண்பித்து, அவனைப் பரிசோதிக்கவேண்டும். அல்லது "குழந்தையைத் திருத்தும் நிலையங்களிலாவது" (Child Guidance clinic) அல்லது ஒரு தனி உளநோய் வல்லுநரிடமாவது சிறுவனைக் காண்பிக்க வேண்டும். (570-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) சிறுவனின் கண்கள் காதுகள் உருப்பட, அவன் உடல் முழுவதையும் ஒரு டாக்டரைக் கொண்டு நன்ருகப் பரிசோதிக்கவேண்டும்.

563. மிகுந்த அறிவாளியான சிறுவன்: ஒரு வகுப்பில், எல்லா மாணவர்களுக்கும் ஒரே பாடம் கற்பிக்கப்பட்டால், மற்றவர்களைக் காட்டிலும் அறிவாளியான சிறுவன், அந்தப் பாடத்தை விரைவில் படித்துமுடித்துவிடுவதால், அதன் பின்னர், எரிச்சலும் சோர்வும் கொள்ளுகிருன். இத்தகைய சிறுவனை அடுத்த பெரிய வகுப்பில் சேர்ப்பதுதான் சிறந்த வழி. ஆனால், சிறுவன், வயதுக்கு மீறிய உடலும், சமூகத் தொடர்பும்; பெருதவனுக இருந்தால், அவனுடைய வகுப்பு மாணவர்கள், நிறை இளமைப் பருவம் அடையும்பொழுது, இச் சிறுவன் அவர்களிலிருந்தும் பிரிக்கப்பட்டதாக உணர்கிருன். தன் வகுப்பு மாணவர்களுடன் நாட்டியங்களிலும், விளையாட்டுகளிலும் பங்கெடுத்துக்கொள்ள முடியாத அளவுக்குச் சிறியவனுக இருக்கலாம். மேலும் மற்ற

Koviloor Digital Library

மாணவர்களுடன் எளிதில் பழக முடியாத அளவுக்கு அவனுக்குச் சிறுப்பிள்ளைத்தனமான ஆர்வங்கள் இருக்கலாம். ஆகையால் யாருடனும் பழக முடியாத நிலையில், அவன் மிகச் சிறிய வயதில் உயர்நிலைப் பள்ளியிலோ, அல்லது கல்லூரியிலோ சேர்வதில் பயன் ஒன்றும் இல்லை.

ஆகையால், அறிவாளியான சிறுவனை, அவன் வயதுக்குத் தகுந்த வகுப்பிலேயே சேர்த்துக்கொண்டு, ஆனால் மற்ற மாணவர்களைக் காட்டிலும் அதிகக் கடினமான பாடங்களை அவனுக்குப் போதிப்பது மேற்சொன்ன முறையைவிடச் சிறந்த முறையாகும். நூல் நிலையத்தில் உள்ள கடினமான புத்தகங்களைப் படிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும்பொழுது, அந்தப் புத்தகத்தை இச் சிறுவனைப் படிக்கச் சொல்லலாம். இத்தகைய சிறுவன் தேர்வில் அதிக மார்க்குகள் வாங்கக் கூடுமாகையால், மற்ற மாணவர்கள் அவனை ஆசிரியைக்குச் 'செல்லக் குழந்தை' என்றும், 'அறிவாளி' என்றும் பெயர்களிட்டு அழைப்பார்கள். ஆனால், எல்லா மாணவர்களும் கலந்து, ஒரு கணக்கைப் போடும்பொழுதோ அல்லது சிறிய தொகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு விவாதிக்கச் செய்யப்படும் பொழுதும், இச்சிறுவனை அவனிடமிருந்து கிடைக்கும் அதிக உதவிக்காக, மற்ற மாணவர்கள் பாராட்டுவார்கள்.

ஒரு சிறுவன் மிகுந்த அறிவுக் கூர்மையுடையவனாக இருந்தால் கூட, பெற்றோர், அவனை மிகவும் பெரிய வகுப்பில் சேர்க்க முயற்சிக்கக் கூடாது. சாதாரணமாக அவனை எந்த வகுப்பில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பது ஆசிரியைகளுக்குத் தெரியும். அவனுடைய ஆற்றலுக்கும் மீறிய வகுப்பில் ஒரு சிறுவன் சேர்க்கப்பட்டால், அவன் தேர்வுகளில் தோல்வி அடைந்து வகுப்பிலும் பின்னடைந்து விடுவான்.

பள்ளியில் சேர்ப்பதற்கு முன்னர், சில பெற்றோர்கள் ஒரு அறிவாளியான குழந்தைக்கு வீட்டிலேயே படிக்கவும், கணக்குப் போடவும் கற்றுக் கொடுக்கின்றனர். சில வேளைகளில் இத்தகைய குழந்தைகள் தாங்களாகவே பெற்றோரைப் பலவிதமான கேள்விகள் கேட்கின்றனர். ஆகையால், பெற்றோர்களும் குழந்தையின் கேள்விகளுக்குப் பதில் கொடுக்கும் வகையில் சில பாடங்களை அதற்குக் கற்றுக் கொடுத்து விடுகின்றனர்.

ஆனால், சில சமயங்களில், மற்றக் குழந்தைகளைவிடத் தங்கள் குழந்தை சிறந்தவனாக இருக்க வேண்டும் என்ற விருப்பத்தினால், பெற்றோரே குழந்தைக்குப் பாடங்களை வீட்டில் கற்றுக்கொடுக்கின்றனர். அவர்களுக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சியைக் கண்ணுறும் குழந்தையும், அதிக அக்கறையுடன் படிக்க ஆரம்பிக்கிறது. இதனால், அந்த வயதுக்குத் தகுந்த விளையாட்டுகளில் கூட ஈடுபடாமல், குழந்தை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்னரே கற்றறிவாளனாக்கப் படுகிறான்.

தங்கள் குழந்தைகளின் அருமையான பண்புகளைக் கண்டு

Koviloor Digital Library

பெற்றோர்கள் மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டும். ஆனால், குழந்தைகளின் ஆர்வம் எந்தத் துறையில் செல்லுகிறது என்றும், பெற்றோர் குழந்தைகளிடம் எதை ஆர்வத்துடன் எதிர்பார்க்கின்றனர் என்றும் முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தில் பேரவாக் கொண்ட பெற்றோர், தங்கள் குழந்தைகளின் வாழ்க்கைப் பாதையை அமைப்பதில் தங்கள் பேரவாவை அதிகமாகப் பயன்படுத்தாமல் எச்சரிக்கையுடன் இருந்தார்களானால், அக் குழந்தைகள் அதிக மகிழ்ச்சி உடையவர்களாகவும், ஆற்றல் உடையவர்களாகவும், பெற்றோருக்குப் புகழ் தேடித் தருபவர்களாகவும் வளரமுடியும். விரைவில் படிக்கவோ, எழுதவோ ஆரம்பிப்பதை மட்டும் இங்கு குறிப்பிடவில்லை. ஆனால் எந்த வயதிலுமே, பள்ளிப் பாடங்களிலோ, பாடல்கள் பயில்வதிலோ, நாட்டிய வகுப்புக்களிலோ, விளையாட்டுத் துறையிலோ அல்லது சமூக வாழ்க்கையிலோ பெற்றோர் அதிகமாகச் சிறுவர்களை வற்புறுத்தவோ, நெருக்கவோ கூடாது.

564. நடுக்கத்தினாலும், அச்சத்தினாலும் சிறுவர்கள் பாடங்களில் பின்னடைதல் (Poor School work because of nervousness): வீட்டில் உள்ள பலவிதமான தொல்லைகளும், கவலைகளும், குழந்தையின் படிப்பைப் பாதிக்கக்கூடும். கீழே சில எடுத்துக்காட்டுக்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

தன்னுடைய தம்பிமேல் அதிகப் பொறாமை கொண்டுள்ள 6 வயதுச் சிறுமிக்குப் பாடத்தில் கவனம்செலுத்த முடிவதில்லை; மேலும், பள்ளி வகுப்பில் அமர்ந்திருக்கும் பொழுது, இந்தச் சிறுமி மற்ற மாணவர்களைக் காரணமில்லாமல் தாக்கலாம்.

வீட்டில் உள்ள நோயாளியைப் பற்றி வேறொரு சிறுவன் கவலைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கலாம்; அல்லது பெற்றோரிடமிருந்து பிரிக்கப்படுவதாக அச்சுறுத்தப் படுவதாலும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கலாம். ஆரம்பப் பள்ளிக்குச் செல்லும் வயதில், வழியில் குலைக்கிற நாய்களைக் கண்டோ, அல்லது பள்ளியில் உள்ள சேவகனைக் கண்டோ அல்லது பார்ப்பதற்குப் பயங்கரமாகத் தோன்றும் ஆசிரியையைக் கண்டோ, அல்லது மற்ற மாணவர்கள் முன்னிலையில் செய்யுட்கள் கூறுவதற்கோ, குழந்தை அஞ்சலாம்; பள்ளியில் சிறுநீர் கழிக்க ஆசிரியையின் அனுமதியைக் கேட்பதற்கும் சிறுவன் அஞ்சலாம். வயது வந்தவர்களுக்கு, மேற்சொன்னவை யாவும் மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் 6 அல்லது 7 வயதுச் சிறுவர்களுக்கு அவைகளே மிகவும் பயங்கரமானவைகளாகத் தோன்றலாம்.

9 வயதில் வீட்டில் அடிக்கடி திருத்தப்பட்டும், கேலி செய்யப்பட்டும் தொல்லைப் படுத்தப்படும் சிறுவனும் மன அமைதியை இழப்பதால், பாடங்களில் தன் மனதைச் செலுத்த முடியாமல் அவதியுறுகிறான்.

சோம்பேறி போலத் தோன்றும் குழந்தைகள் உண்மை

யிலேயே சோம்பேறிகள் அல்ல. சிறுவர்கள் யாவருமே அறிவு ஆர்வம் உடையவர்களாகவும், ஊக்கம் உடையவர்களாகவுமே இருப்பார்கள். அத்தகைய ஆர்வத்தை இழந்துவிட்ட சிறுவர்கள், கீழ்க்கண்ட காரணங்களுக்காகச் சோம்பேறிகள்போலத் தோன்றலாம். தன்னுடைய சொந்த விருப்பத் தொழில்களில் சிறுவன் ஆர்வம் கொள்ளுவதைக் காணலாம். ஆனால் பாடங்களில் அந்த அக்கறை செலுத்தும்படி வற்புறுத்தப்படுவதால், அவன் அவற்றில் உள்ள விருப்பத்தையே இழந்து விடுகிறான். சில குழந்தைகள் தோல்வி அடைந்து விடுவோமோ என்ற அச்சத்தினாலேயே, பள்ளியில் பாடங்களைச் சரிவரப் பயில அஞ்சுகின்றன. இது, சில வீடுகளில் பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளை எப்பொழுதும் குறைகள் கண்டு பிடித்துக்கொண்டு இருப்பதாலும், அல்லது, அவர்களிடம் மிகவும உயர்ந்த தரத்தையும் நிலையையும் எதிர்பார்ப்பதாலும் ஏற்படலாம்.

வேறு சில சிறுவர்கள், பாடங்களில் மிகவும் அதிகமாகக் கவனம் செலுத்துவதாலேயே பாடங்களில் தோல்வி காணலாம். படித்த பாடங்களையும், செய்து முடித்த கணக்குகளையும் மீண்டும் மீண்டும் சரிபார்த்துக் கொண்டிருந்தால், இத்தகைய குழந்தை வகுப்பில் பின்னடைந்து விடுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் அன்பும், பாதுகாப்பும் கிடைக்கப் பெறுத சிறுவர்கள் பள்ளி செல்லும் பருவத்தில் மன அமைதியின்றிப் பொறுப் புணர்ச்சி குன்றிப் பாடங்களில் அக்கறை கொள்ளவோ, ஆசிரியை களிடமும், மாணவர்களிடமும் நன்ருகப் பழகவோ திறமை இல்லாமல் ஆகிவிடுகின்றனர்.

சிறுவன் பள்ளியில் பாடங்களைச் சரிவரப் படிக்காததற்குக் காரணங்கள் எவையாக இருந்தபொழுதிலும், இந்தப் பிரச்சினையை இரண்டு வகைகளில் தீர்க்கலாம். 552-ஆம் பிரிவில் சொன்னபடி, சிறுவன் பள்ளியில் பின்னடைவதற்கு அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். சிறுவனைத் தொல்லைப் படுத்தும் காரணத்தை அறிய முடியாவிட்டாலும், ஆசிரியையும் பெற்ருேரும் ஒன்று சேர்ந்து, சிறுவனைப் பற்றிய தங்கள் கருத்துக் களைப் பரிமாறி, அவனுக்கு உள்ள நல்ல பண்புகளையும், அவனுக்கு விருப்பமான செய்திகளையுமே பயன்படுத்தி, நாளடைவில், அவனையும் மற்ற மாணவர்களுடனும், அவர்கள் படிக்கும் பாடங் களிலும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

555. எழுத்துக்களைப் பார்த்து அவற்றை நினைவில் கொள்ளும் ஆற்றல் குறைவாக இருப்பதால், சிறுவன் பாடத்தில் பின்னடைந்து விடுதல்: ஆங்கிலத்தில் (Dog) நாய் என்ற சொல்லும், (God) கடவுள் என்ற சொல்லும் வயது வந்தவர்களுக்கு வெவ்வேறு எழுத்துக்களைக் கொண்டதாக நன்ருகத் தெரிந்தாலும், அநேகச் சிறுவர்களுக்கு, படிக்க ஆரம்பிக்கும் புதிதில், இவை இரண்டு வார்த்தைகளும் ஒரேமாதிரியாகவே இருப்பதாகத் தோன்றும்:

Koviloor Digital Library

ஏனெனில் இவைகளில், ஒரு வார்த்தையிலுள்ள எழுத்துக்களைத் திருப்பி எழுதினால் மற்றொரு வார்த்தை கிடைக்கிறது. அதே போல சிறுவர்கள் 'Saw' (பார்த்தான்) என்ற வார்த்தைக்குப் பதில் 'Was' (இருந்தது) என்ற வார்த்தையையும், 'No' என்ற வார்த்தைக்குப பதில், 'On' என்ற வார்த்தையையும் படிக்கலாம். எழுதும்பொழுதும் சிறுவர்கள் சில எழுத்துக்களைத் திருப்பி எழுதி விடுகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாகச் சிறிய 'b' என்ற எழுத்தை யும், 'P' என்ற எழுத்தையும் எழுதுவதற்குப் பதில் 'b' என்ற எழுத்தையும், 'q' என்ற எழுத்தையும அவர்கள் எழுதிவிடு கின்றனர். ஆனால் நாளடைவில், அநேகமாக இரண்டாவது வகுப்பு முடிவில்; சிறுவர்கள் எழுத்துக்களைப் பார்த்து, மனதில் பதியவைத்துக்கொண்டு தவறில்லாமல் எழுத ஆரம்பிக்கின்றனர்.

ஆனால் 10 சத விகித அளவு சிறுவர்கள், முக்கியமாக ஆண் பிள்ளைகள், வார்த்தைகளின் தோற்றத்திலிருந்து, அவற்றின் உச்சரிப்பைப நினைவுக்குக் கொண்டுவர இயலாதவர்களாக இருப்ப துடன், பல ஆண்டுகளுக்கு, அநேக வார்த்தைகளையும், சொற் களையும் தலைகீழாகத் திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டே இருக் கின்றனர். நன்றாகப் படிக்க இவர்களுக்கு அநேக ஆண்டுகள் ஆகின்றன; சிலர் எவ்வளவு திருத்தப்பட்ட பொழுதிலும் வாழ்க்கை முழுவதிலும், பல வார்த்தைகளுக்குத் தவறான எழுத் துக்களையே கூட்டி எழுதுகின்றனர்.

இத்தகைய சிறுவர்கள் தாங்கள் 'ஊமையர்கள்' என்ற முடிவிற்கு விரைவில் வந்து விடுவதாலும், பள்ளியிலுள்ள மற்ற வர்களுக்குச் சமமாகப் படிக்க முடியாததாலும், பள்ளிக் கூடத்தையே வெறுக்கின்றனர். பெற்றோரும் ஆசிரியைகளும், இது ஒரு தனிவிதமான நினைவு ஆற்றல் பிரச்னை என்று சொல்லி, சிறுவர்களுக்கு ஆறுதல் மொழி கூறவேண்டும். (எடுத்துக் காட்டாகச் சில சிறுவர்களுக்குப் பாடுவதற்கு நல்ல இனிமை யான குரல் இயற்கையாகவே இருப்பதில்லை.) ஆகையால், நினைவு ஆற்றல் குறைவாக இருப்பவர்கள் மந்த புத்தி உடைய வர்கள் அல்ல என்றும், சோம்பேறிகள் அல்ல என்றும், விரைவிலேயே அவர்களும் மற்றவர்களைப் போலவே நன்றாக எழுதவும், படிக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுவார்கள் என்றும், பெற்றோர் இத்தகைய சிறுவர்களை ஊக்குவிக்கவேண்டும்.

இத்தகைய சிறுவர்களுக்கு சொற்களின் ஒலியில் (Phonics) அதிக அளவு பயிற்சி கொடுக்கலாம். அப்பொழுது அவர்கள் ஒவ்வொரு சொல்லையும் கையால் சுட்டிக்காண்பித்துக்கொண்டே அந்தச் சொல்லிலுள்ள எழுத்துக்களையும், சொற்களின் பகுதி களையும் (Syllbles) வாயாலும் ஒலிகொடுத்து உச்சரிக்கலாம். இங்ஙனம் அவர்கள் சொற்களைக் கண்டுபிடிப்பதில் தங்களுக்குள்ள மறதியை ஓரளவுக்குத் தவிர்க்கலாம். பள்ளியில் இத்தகைய சிறுவர்களுக்குத் தேவையான, அதிகப்படியான உதவியைச்

Koviloor Digital Library

செய்ய இயலாவிடில், பள்ளிக்கூடம் இல்லாத நேரங்களில் இத்தகைய சிறுவர்களுக்குத் தனி ஆசிரியர்கள் ஏற்பாடு செய்து, அதிகப்படியான பாடம் கற்பிக்கப்படவேண்டும். ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடமும், இத்தகைய சிறுவனைக் காண்பிப்பது நல்லது. முக்கியமாகச் சிறுவனுக்கு மற்றவிதமான மன உணர்ச்சிகளைப் பொறுத்த சிக்கல்கள் இருந்தாலும், பாடத்தைப் படிக்க முடியாமல் போகுமாகையால், அவனையும், உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

௫௫௫. ஒரு சிறுவனுக்கு அவன் பாடங்களில் உதவி செய்தல்: எந்தப் பாடத்தில் ஒரு சிறுவன் பின்னடைந்திருக்கிறானோ, அதில் அவனுக்கு அதிகப்படியான பயிற்சி தேவைப்படுகிறது என்று சில சமயங்களில் பெற்றோரும் எண்ணலாம்; ஆசிரியையும் கூறியிருக்கலாம். இந்த அதிகப்படியான பயிற்சியைப் பற்றி பெற்றோர் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். நல்ல ஆசிரியை ஏற்பாடு செய்ய முடிந்தால், கவலைப்படுவதற்கொன்றுமில்லை. ஆனால், பெற்றோரே பயிற்சி கொடுக்க விரும்பும் பொழுது, அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டிய பாடத்தைப் பற்றித் தெரிந்தாலும், பாடத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க அவர்கள் மிகவும் முயற்சித்தாலும்கூட, அவர்கள் சிறுவனின்மேல் அதிக அக்கறை செலுத்துவதால், அவன் தாங்கள் கற்றுக்கொடுப்பதைப் புரிந்து கொள்ளாதபோது, மிகவும் வருத்தப்படுகின்றனர். முதலிலேயே பாடங்களில் குழப்பமடைந்துள்ள சிறுவர்கள், இத்தகைய கவலை நிறைந்த பெற்றோரால் மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதில் மற்றொரு தொல்லை என்னவென்றால், பெற்றோர், கற்றுக் கொடுக்கும் முறை, பள்ளியில் ஆசிரியை கற்றுக்கொடுக்கும் முறையிலிருந்து, வேறுபாடான தொன்றாக இருக்கக்கூடும். அதனால் சிறுவனின் குழப்பம் அதிகரிக்கக்கூடும்.

அதற்காகப் பெற்றோர் அவர்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பாடமே கற்றுக் கொடுக்கக் கூடாது என்று பொருள் அல்ல. ஆனால், அப்படிக் கற்றுக்கொடுப்பதால், நல்ல பலன் காணப்பெறாவிடில், அவர்களுக்குப் பாடம் கற்றுக்கொடுப்பதை நிறுத்தி விடவேண்டும்.

பள்ளியில் கொடுத்த வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய, உதவி செய்யும்படி சிறுவன் கேட்டால், அவனுக்கு எப்பொழுதாவது ஒரு முறை ஐயப்பாடுகள் ஏற்பட்டால், அவற்றைப் பெற்றோர் தீர்க்கலாம். (மேலும், பெற்றோர் தங்களுக்குப் பாடங்களில் உள்ள ஆற்றலை தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு மெய்ப்பிக்கும் வாய்ப்புக் கிடைப்பதைவிட வேறு எதிலும், அதிக மகிழ்ச்சி கொள்ளுவதில்லை.) ஆனால், சிறுவனுக்கு விளங்காத கணக்குகளைப் பெற்றோரே, போட்டுக் கொடுப்பது தவறாகும். ஒரு நல்ல பள்ளி, சிறுவர்கள் பாடங்களைத் தாங்களாகப் புரிந்துகொள்ள மட்டும் உதவி செய்வதைத்தான் விரும்புகின்றது. ஆசிரியைக்கு இத்தகைய உதவியைச் செய்ய நேரமில்லாவிடில், பெற்றோரும் தங்கள் உதவியை

Koviloor Digital Library

அளிக்கவேண்டும்; அப்பொழுதுகூடச் சிறுவன் தன் பாடங்களைப் புரிந்துகொள்ள மட்டும் உதவி செய்ய வேண்டுமேயொழிய, சிறுவனுக்குப் பதில், பெற்றோரே அவன் பாடங்களையும், கணக்குகளையும் போட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது.

567. **பள்ளிக்கூடம் செல்ல அச்சப்படுதல்:** சில சமயங்களில் ஒரு சிறுவன, திடீரெனக் காரணம் இல்லாமல் பள்ளிக்குச் செல்ல அச்சம் கொள்ளுகிறான். நோய் அல்லது விபத்தின் காரணமாக (முக்கியமாக இவைகள் பள்ளிக்கூடத்தில் ஏற்பட்டிருந்தால்) சில நாட்கள் பள்ளிக்குச் செல்லாமல், வீட்டிலேயே தங்கிவிட்ட பின்னர்தான், சிறுவன் இவ்வித அச்சத்தை மேற்கொள்ளுகிறான். தன்னுடைய அச்சத்தின் காரணம், அவனுக்கே தெரிவதில்லை. அநேகமாக அவன் அச்சத்திற்குக் காரணம், பள்ளியைப்பற்றியதல்ல எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவன் தாயின் ஆதரவை மிகவும் நாடுபவனாக ஆகிவிடுகிறான். (497-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) அதிக நாட்கள் பள்ளிக்குச் செல்லாமல் இருந்துவிட்டால், மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்லவேண்டிய நாட்களில், அவனுக்கு அதிக அச்சம் ஏற்படுகிறது. இந்த அச்சம், தான் பாடங்களில் பின்னடைந்து விட்டதால், பள்ளியில் பிறரால் கேலி செய்யப்படக் கூடும் என்ற எண்ணத்தினால் வலுப் பெறுகிறது. ஆகையால், அவன் கூறும் பொய்யுரைகளைக் கேளாமல், பெற்றோர் அவன் உடல் நலமடைந்தவுடன், அவனைக் கண்டிப்பாகப் பள்ளிக்குத் திருப்பி அனுப்பிவிடவேண்டும். அப்படி அனுப்புவதற்கு முன்னர், கட்டாயமாக அவன் டாக்டரால் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். தேவையாக இருந்தால் ஒரு 'குழந்தைகளைத் திருத்தும் நிலையத்தில்' சிறுவனும் அவன் பெற்றோரும், தகுந்த உதவியைப்பெறலாம் (570-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

568. **பள்ளிக்குச் செல்லுவதற்கு முன்னர் காலை உணவு உட்கொள்ள முடியாத சிறுவர்கள்:** அநேகமாக முதல் அல்லது இரண்டாம் வகுப்பில் உள்ள சில சிறுவர்களுக்குத்தான் சில நாட்களுக்குப் பள்ளிக்குச் செல்லு முன்னர், காலை உணவை உட்கொள்ள முடிவதில்லை. பெரிய வகுப்பையும், தலைமை ஆசிரியையும் எண்ணி அதிக அச்சம் கொள்ளும் சிறுவனுக்குக் காலையில் எழுந்ததும், முதல் வேலையாக காலை உணவு உட்கொள்ள முடிவதில்லை. தாய் வற்புறுத்தி உணவு கொடுத்தாலும், அவன் அதைப் பள்ளிக்குச் செல்லும் வழியில் அல்லது, பள்ளிக்குச் சென்ற பின்னர் வாந்தி எடுத்துவிடக்கூடும். இதனால். மற்றத் தொல்லைகளுடன் கூட அவனுக்கு, அவமான உணர்ச்சியும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இதற்கு, அவன் விரும்பியபடி விடுவதே சிறந்த வழி. பாலும், பழரசமும் மட்டும், அவன் குடிக்க விரும்பினால், அவைகளை மட்டும் அவனுக்குக் கொடுத்தால் போதும். அவைகளைக் கூட அவனால்-

Koviloor Digital Library

உட்கொள்ள முடியாவிடில், வெறும் வயிற்றுடனேயே, அவனைப் பள்ளிக்கு அனுப்பலாம். ஒரு சிறுவனைப் பட்டினியாகப் பள்ளிக்கு அனுப்புவது அவ்வளவு நல்லதல்ல என்ற பொழுதிலும், அவன் நாளடைவில், தானாகவே, காலை உணவை உட்கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவான். இத்தகைய சிறுவன், சாதாரணமாகப் பகல் உணவையும், இரவு உணவையும் நன்றாகச் சாப்பிடுகிறான். பள்ளிக்கூடமும், புது ஆசிரியையும் பழகிய பின்னர், சிறுவனுக்குக் காலையிலும் அதிகப் பசி ஏற்பட ஆரம்பிக்கும்.

பள்ளிக்கூட ஆரம்ப நாட்களில், அதிக அச்சம் கொள்ளும் சிறுவனின் தாய், அவனைப்பற்றி ஆசிரியையிடம் கூறி, அவளும் பள்ளிக்கூடத்தில் அவன் அச்சத்தை நிவர்த்திக்கும் வழியைப் பின்பற்றச் செய்யவேண்டும். அத்தகைய சிறுவனிடம், ஆசிரியை அதிக அன்புடன் நடந்துகொண்டு, அவன் பாடங்களில் உதவி செய்து, மற்ற மாணவர்களுடன் அவன் மகிழ்ச்சியுடன் பழகவும் உதவி செய்யவேண்டும்.

569. பெற்றோரும் ஆசிரியரும்: ஒரு சிறுவன் வகுப்பில் நன்றாகப் படிப்பவனாக இருந்தால், அவனைப்பற்றி அவன் ஆசிரியை மிகுந்த பெருமையும், மகிழ்ச்சியும் கொள்ளுகிறாள். அத்தகைய சிறுவனின் தாய், அவன் ஆசிரியையுடன் பழகுவது எளிது. ஆனால், அவன் பள்ளியில் சற்றுப் பின்னடைந்தவனாக இருந்தால் நிலைமை சற்று சங்கடமானதொன்றாகும். சிறந்த பெற்றோரும் சிறந்த ஆசிரியரும், மனித இயல்புடையவர்களேயாவார்கள். அவரவர்கள் வேலையில் அவரவர்கள் பெருமை கொள்ளுகின்றனர். இருவருக்கும் சிறுவன் தங்களுக்கே சொந்தமானவன் என்ற உணர்ச்சி இருக்கிறது. ஆகையால் இருவருமே, மற்றவர் சற்று வேறுவிதமாகக் குழந்தையைச் சமாளித்திருந்தால் குழந்தை பாடங்களில் முன்னேற்றம் காண்பித்திருக்கும் எனத் தனித்தனியாக, ஒருவரைப்பற்றி மற்றொருவர் கருதுகின்றனர். ஆசிரியையும் தங்களைப்போலவே மிகுந்த உணர்ச்சி உடையவள் என்று பெற்றோர் உணரவேண்டும். ஆகையால் இருவரும், நட்புடன் இருந்து, குழந்தையைப் பற்றிய பிரச்னைகளில் ஒத்துழைக்க வேண்டும். சில பெற்றோர்கள், ஆசிரியையைச் சந்திக்க அச்சம் கொள்ளுகின்றனர். அதேபோல ஆசிரியையும், பெற்றோரைச் சந்திக்க அச்சம் கொள்ளலாம். பெற்றோரின் முக்கிய கடமை ஆசிரியையிடம், தங்கள் சிறுவனைப்பற்றிய முழு விவரங்களையும் கொடுப்பதேயாகும். குழந்தையின் கடந்த நிலைமைகளின் விளக்கம், அவனுக்கு விருப்பமானவை, அவன் எவற்றிற்குச் சரியான விடை கூறுவான், எவற்றிற்குக் கூறமாட்டான் என்பன போன்ற தகவல்களை ஆசிரியைக்குக் கூறி, இத்தகைய தகவல்களை அவள் அவனுடைய படிப்பில் எங்ஙனம் சிறந்த வகையில் பயன்படுத்தக்கூடும் என்ற பொறுப்பை ஆசிரியையிடமே ஒப்புவிக்க வேண்டும். எந்தப் பாடத்திலாவது தன் பிள்ளை முன்

Koviloor Digital Library

னேற்றம் அடைந்திருந்தால், அதற்காகப் பெற்ருேர் ஆசிரியையைப் பாராட்ட மறக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு நல்வழி காட்டுதல்
(Child Guidance)

570. உளநோய் வல்லுநர்களும், உளநூல் வல்லுநர்களும், குழந்தைகளுக்கு நல்வழி காட்டும் நிலையங்களும் (Child Guidance Clinics) : உளநோய் வல்லுநர்களுக்கும், உள நூல் வல்லுநர்களுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகளைப் பெற்ருேர் அறிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம். குழந்தைகளின் உளநோய் வல்லுநர் (Psychiatrist) என்பவர் குழந்தைகளின் எல்லாவிதமான நடத்தைத் தொல்லைகளுக்கும், மனவெழுச்சி வயப்பட்ட தொல்லைகளுக்கும் சிகிச்சை கொடுப்பதில் சிறந்த பயிற்சி அளிக்கத்தக்க டாக்டர் ஆவார். 19-வது நூற்ருண்டில், உளநோய் வல்லுநர்கள், பித்துப் பிடித்தவர்களுக்கு மட்டும் சிகிச்சை அளித்தனர். ஆனல், எங்ஙனம் மிகவும் சாதாரணமான தொல்லைகளில் இருந்துதான், மிகவும் நெருக்கடியான நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதைக் கற்றுக்கொண்ட பின்னர், உளநோய் வல்லுநர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒருவர் வாழ்க்கையில் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகளுக்கே அதிகக் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்துவிட்டனர். இந்தவிதமாக அவர்கள் குறுகிய காலத்தில் அதிக நன்மைகளைச் செய்கின்றனர். ஆகையால் ஒரு குழந்தையின் நடவடிக்கைகள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிற வரையிலும், அதனை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்காமல் காத்திருக்கக் கூடாது. பெரிய நகரங்களில், அநேகச் சிறுவர்களின் உளநோய் வல்லுநர்கள் தனியாக இருந்து, சிகிச்சை வசதிகள் அளிக்கின்றனர். அவர்களைக் காணவேண்டிய தேவை இருக்கும்பொழுது, அவர்களைப்பற்றிக் குடும்ப டாக்டர்களிடம் இருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உளநூல் வல்லுநர்கள்: இவர்கள் டாக்டர்கள் அல்லர். ஒரு உளநூல் வல்லுநர், உள நூலின் பலவிதமான பகுதிகளில் ஒன்றை மட்டும் சிறப்பாகப் பயின்றவராவார். குழந்தைகளைப் பரிசோதிக்கும் உள நூல் வல்லுநர்கள், குழந்தையின் அறிவுத் திறமையைப் பரிசோதிக்கவும் (Intelligence testing) குழந்தைகள் எளிதில் விரும்பக்கூடியவை எவை என்று பரிசோதிக்கவும் (Aptitude testing) சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றிருப்பதுடன், பள்ளியில் மாணவர்களுக்குப் பாடங்கள் கற்றுக்கொள்ளுவதில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்னைகளுக்குக் காரணங்களையும், அவைகளைத் தவிர்க்கும் முறைகளையும் பயின்றிருக்கிருர்.

குழந்தைகளுக்கு நல்வழி காட்டும் நிலையங்கள் (Child Guidance Clinic) : இத்தகைய நிலையத்தில், ஒரு உளநோய் வல்லுநர் (Psychiatrist) பணியாற்றுகிருர். இவர் நன்னடத்தை இல்லாத

Koviloor Digital Library

குழந்தையை முதலில் கவனித்து, அதன் தன்மைகளை உணர்ந்து கொள்ளுகிறார். குழந்தையின் கவலைகளின் காரணத்தையும் ஆராய்ந்தறிந்து, அவற்றைக் குழந்தைக்கும் நன்கு விளக்கி, இறுதியில், குழந்தையை அக்கவலைகளையே மறக்கச் செய்கிறார். மேலும் குழந்தையின் உள்ள-அறிவுத் திறமையையும், குழந்தையின் குறைபாடுகளையும் கண்டுபிடிக்க ஒரு உளநூல் வல்லுநரின் உதவியையும் நாடுகிறார்; படிப்பதில குழந்தைக்குக் குறைபாடுகள் இருந்தால், உளநூல் வல்லுநர்மூலம் அக்குறைபாடுகளையும் தவிர்க்கிறார். இந்த நிலையத்தில் உளநோய்த் துறையில் பயின்ற சமூக சேவகியும் (Psychiatrist Social Worker) பணியாற்றுகிறாள். இவள் குழந்தை படிக்கும் பள்ளிக்குச் சென்று ஆசிரியையைச் சந்தித்து, பள்ளியில் இக்குழந்தைக்குள்ள குறைபாடுகளும், தொல்லைகளும் எத்தகையன என்று அறிந்துகொள்ளுவதுடன், நல்வழி காட்டும் நிலையத்தில், அக்குழந்தையைப்பற்றிக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளையும் ஆசிரியைக்கு விளக்குகிறாள். டாக்டரும், சமூக சேவகியும், குழந்தையின் பெற்றோரையும் அடிக்கடி சந்தித்துக் குழந்தையைப் பற்றிய தகவல்களைத் தெரிந்துகொண்டு, பெற்றோர்களுக்கும் இந்தக் குழந்தையைச் சமாளிக்கக் கற்றுக் கொடுக்கின்றனர். சில குழந்தையை நல்வழி காட்டும் நிலையங்கள், மருத்துவ மனைகளுடன் தொடர்புள்ளவைகளாக இருக்கும்; சில தனியாகவே இயங்குகின்றன.

சில நகரங்களில், இந்நிலையங்கள், கல்வித் துறையாரால் நடத்தப்படுகின்றன. மேல் நாடுகளில், பல ஊர்களில் சென்று பணியாற்றும் வகையில், இடம்விட்டு இடம் செல்லக்கூடிய நிலையங்களும் (Travelling Clinics) இருக்கின்றன. சில பள்ளிகளில், படிப்பில் பலவித பிரச்னை உடைய சிறுவர்களைப் பரிசோதிக்கவும், அவர்களைத் திருத்தும் வகையில் பாடம் கற்றுக்கொடுக்கவும் உளநூல் வல்லுநர்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றனர்.

ஒரு நகரத்தில், குடும்ப டாக்டர்கள் மூலமாகவும், அல்லது பெரிய மருத்துவ மனையின் மூலமாகவும் அல்லது, பள்ளித் தலைமை ஆசிரியையின் மூலமாகவும் அல்லது சமூகச் சேவகர்கள் மூலமாகவும், ஒரு குழந்தை நல்வழி காட்டி நிலையத்தின் இருப்பிடத்தையோ அல்லது குழந்தைகளின் உளநோய் வல்லுநர்களைப் பற்றியோ அறிந்து கொள்ளலாம். அல்லது தொலைபேசி எண்களைக் குறிக்கும் புத்தகத்திலிருந்தும், இவர்களின் இருப்பிடத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எல்லாப் பள்ளிகளிலும் உளநோய்வல்லுநர்களின் உதவியும், உளநூல் வல்லுநர்களின் உதவியும் கிடைக்கப் பெற்றால் மிகவும் நலமாக இருக்கும்.

571. சமூக நலச் செயலாண்மை நிலையங்கள் (Family Social Agency): மேல் நாடுகளில் அநேக நகரங்களில் இத்தகைய நிலையம் ஒவ்வொன்று இருக்கிறது. சில பெரிய நகரங்களில் இத்தகைய

Koviloor Digital Library

'கத்தோலிக்க' நிலையங்களும்(Catholic), ஜுயிஷ் (Jewish) நிலையங்களும், பிராடெஸ்டன்ட் (Protestant) நிலையங்களும் இருக்கின்றன. இவைகளில், பயிற்சி பெற்ற சமூக சேவகர்கள் பணியாற்றுகின்றனர். அவர்கள், குழந்தைகளைச் சமாளித்தல் மண வாழ்க்கையைச் சரிப்படுத்துதல் (Marital adjustment), வரவு செலவுத் திட்டம் செய்தல் (Budgeting), நீண்ட நாட்கள் நோயினால் அவதியுறுபவர்களுக்குப் பராமரிப்பு அளித்தல், வேலை தேடித் தருதல், மருத்துவ வசதி தேடித்தருதல் போன்றவர்களில் பெற்றோருக்குத் தேவையான வசதிகளைச் செய்து உதவியளிக்கின்றனர்.

அநேக பெற்றோர்கள் இத்தகைய நிலையங்கள் அநாதைகளுக்காகமட்டும் ஏற்படுத்தப்பட்டதெனக் கருதுகின்றனர். இது தவறு. இத்தகைய நிலையங்கள், சிறிய குடும்பத் தொல்லைகளிலிருந்து, பெரிய தொல்லைகள் வரையிலும் உதவி செய்வதுடன் ஏழை பணக்காரர் என்ற பாகுபாட்டையும் பொருட்படுத்தாமல் உதவி செய்கின்றன.

ஒரு சிறுவனைப் பற்றிய சில பிரச்னைகளைத் தீர்க்க விரும்பும் பெற்றோர், ஒரு உளநோய் வல்லுநரையோ அல்லது ஒரு குழந்தை நல்வழிகாட்டும் நிலையத்திலோ உதவி பெறுவதுதான் சிறந்தது. அத்தகைய உதவி கிடைக்கப் பெறவிட்டால்தான் மேற்சொன்ன சமூகநல நிலையங்களின் உதவியைப் பெறவேண்டும். அந்த நிலையங்களில் உள்ளவர்களே, தேவையாக இருந்தால், சிறுவனை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிப்பார்கள்.

பருவமடையும் சமயத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சி

உடலைச்சார்ந்த மாறுதல்கள்

572. பருவம் அடையும் சமயத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வளர்ச்சி நிலைகள் (Puberty Development in girls) : பருவம் அடையும் சமயம் என்பது, ஒரு பெண் பூப்பெய்துவதற்கு முன்னர் உள்ள இரண்டு ஆண்டுகளைக் குறிக்கிறது. ஒரு பெண்ணுக்கு முதல் மாதத் தீட்டு ஏற்படும்பொழுது, 'பூப்பெய்தல்' அல்லது 'பருவம் அடைதல்' என்று சொல்லப்பட்டு வருகிறது. ஒரு ஆண் பிள்ளைக்கு இத்தகைய தெளிவான அறிகுறி ஒன்று இல்லை.

Koviloor Digital Library

ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் பெண்கள் பருவம் அடைவதில்லை. பெரும்பாலான பெண்கள் 11-வது வயது அளவில், பருவம் அடைவதற்கான வளர்ச்சியைப் பெற ஆரம்பித்து, இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர், அதாவது 13-வது வயதில் பூப்பெய்துகின்றனர். ஆனால் சில பெண்கள், 9-வயது அளவிலேயே பருவத்தின் வளர்ச்சியைப் பெற ஆரம்பிக்கின்றனர். வேறு சிலர் 13-வயதிற்குப் பின்னரும் ஆரம்பிக்கலாம். வெகு அரிதாகச் சிலர் 7 வயதளவிலும் வேறு சிலர் 15-வது வயதிலும் கூடப் பருவத்தின் வளர்ச்சியைப் பெற ஆரம்பிக்கின்றனர்.

பருவம் அடையும் வயதில் உள்ள இந்த வேறுபாடுகளினால், சிறுமிகளின் சுரப்பிகள் சரிவர இயங்கவில்லை என்று கொள்ளுவதற்கில்லை. பருவம் அடையக்கூடிய வயது, பிறவிக்குணம் படைத்தது. அதாவது விரைவில் பூப்பெய்திய பெற்றோரின் குழந்தைகளும் விரைவில் பூப்பெய்தலாம். அல்லது நாட்கள் கடந்து பூப்பெய்திய பெற்றோரின் குழந்தைகளும் அதேபோல நாள் கடந்து பருவம் அடையலாம்.

11-வயதளவில், பருவம் அடைவதற்கான வளர்ச்சியைப் பெறும் பெண்ணை எடுத்துக் காட்டாகக் கொள்ளுவோமாக: இவள் 7 அல்லது 8 வயதில், ஆண்டொன்றுக்கு 2 அல்லது 2½ அங்குலம் அளவு, அதிக உயரமாக வளருகிறாள். 9 வயதில், அவளுடைய வளர்ச்சி ஆண்டொன்றுக்கு 1½ அங்குலமாகக் குறைந்துவிடுகிறது. திடீரென, 11-வது வயதில், வளர்ச்சியில் உள்ள முட்டுக்கட்டைத் தகர்க்கப்படுகிறது. ஆகையால் இந்த வயதில அவள் ஆண்டு ஒன்றுக்கு 3 அல்லது 3½ அங்குல அளவு வீதம், இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு உயரமாக வளர்கிறாள். ஒரு ஆண்டில் முன்பு போல் 5-லிருந்து 8 பவுண்டு வரை எடை அதிகரிப்பதற்குப் பதில், இப்பொழுது ஒரு ஆண்டில் 10-லிருந்து 20 பவுண்டுகள் வரை எடை அதிகரிக்கிறாள். ஆனால் அதிகப் பருமனாக அவள் காணப்படுவதில்லை. அவளுக்குப் பசியும் அதிகமாக எடுக்க ஆரம்பிக்கிறது.

இந்தச் சமயத்தில், அவள் உடலிலும் பலவித மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்தப் பருவத்தின் ஆரம்பத்தில் அவள் மார்புகள் வளர்ச்சி அடைகின்றன. முதலில் அவளுடைய மார்பில் உள்ள கருமையான பாகம் அகலமடைந்து, சற்று வெளியிலும் தள்ளப்படுகிறது. பிறகு, மார்புகளுக்கு நல்ல தோற்றம் ஏற்படுகிறது. முதல் 1½ ஆண்டுகளுக்கு, அவள் மார்புகள் கூர் உருளை வடிவம் கொள்ளுகின்றன. ஆனால் அவளுக்கு முதல் மாதத்தீட்டு ஏற்படும் சமயத்தில், அவளுடைய மார்புகள் உருண்டையாகப் பருத்து, ஒரு பாதி உருண்டை வடிவத்தை அடைகின்றன. மார்புகள் வளர்ச்சியடைந்த பின்னர், பெண்ணுறுப்பின் மேல் பாகத்தில் மயிர் வளர ஆரம்பிக்கிறது (Pubic hair). பின்னர், கைகளுக்கடியில் அக்குளிலும் மயிர் வளர ஆரம்பிக்கிறது. அவளுடைய இடுப்பு அகலமடைகிறது. அவள் தோலின் தன்மை மாறுகிறது.

Koviloor Digital Library

13-வது வயதில், பொதுவாகப் பெண்களுக்கு முதல் மாதந் தீட்டு ஏற்படுகிறது. இதற்குள் அவளுக்கு இளநங்கையின் தோற்றமும், உடலும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. அவளுக்கு எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டிய அளவு உயரத்தையும், எடையையும், இதற்குள் அவள் பெற்று விடுகிருள். இப்பொழுதிருந்து, அவள் வளர்ச்சியின் வேகம் மிகவும் குறைந்து விடுகிறது. முதல் மாதத் தீட்டிற்குப் பின்னர் உள்ள முதல் ஆண்டில் 1½ அங்குல உயரமும், அதற்கடுத்த ஆண்டில் ¾ அங்குல உயரமும் வளர்கிருள். பெரும்பாலானபெண்டுகளுக்கு, பூப்பெய்திய பின்னர், முதல் ஒன்று அல்லது 2 ஆண்டுகளுக்கு, மாதத் தீட்டு ஒழுங்காகவும், அடிக்கடியும் ஏற்படுவதில்லை. இதனுல் தவறில்லை.

573. வெவ்வேறு வயதுகளில் பருவம் அடைதல் ஆரம்பிக்கலாம் : மேலே, சாதாரணமாகச் சராசரி வயதில் பூப்படையும் பெண்ணைப்பற்றிச் சொல்லப்பட்டது. அநேக பெண்கள் சராசரி வயதுக்குச் சற்று முன்னதாகவும், இன்னும் அநேகர் சற்று பின்னதாகவும் பருவ வளர்ச்சி அடைய ஆரம்பிக்கலாம். 8 அல்லது 9 வயதில் பருவ வளர்ச்சி அடைய ஆரம்பிக்கும் பெண், அவள் வகுப்பில் நான் ஒருத்தி மட்டும் பருவ மங்கையைப் போல் வளர்ச்சி அடைவதைக் குறித்து அவமான உணர்ச்சியும், தன்னுணர்வும் கொள்ளுகிருள். விரைவில் பூப்பெய்தும் எல்லாப் பெண்களுக்குமே இத்தகைய உணர்ச்சிகள் ஏற்படுவதில்லை. தாயுடன் நன்ருகப் பழகிக் கொண்டிருக்கும் சிறுமி, அவளைப்போலவே தானும் இருக்க விரும்பும் பொழுது, தன்னுடைய வளர்ச்சியைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைகிருள். இதற்கு எதிரிடையாக, தன் தம்பியிடம் பொருமை கொண்டுள்ள பெண்ணும், வளர அஞ்சுகிற சிறுமியும், தங்களுடைய வளர்ச்சியின் அறிகுறிகளைக் கண்டு அச்சமும், சினமும் கொள்ளுகின்றனர்.

13 வயதிற்குப் பிறகும், வளர்ச்சியின் அறிகுறிகள் காணப் படாத சிறுமி, வகுப்பில் உள்ள மற்றப் பெண்கள் யாவரும் உயரமாக வளர்ந்து விட்டதையும், இளமங்கைகளாக மாறி வருவதையும் கண்ணுறும்பொழுது, தான் மிகவும் குறுகிய வளர்ச்சியுடையவளாக இருப்பது போல் உணர்கிருள். இத்தகைய சிறுமி, தான் அசாதாரணமானவள் என்றும் எண்ணிக்கொள்ளுகிருள். இச்சிறுமிக்கு, மற்றவர்களைப் போலவே கட்டாயமாக வளர்ச்சியும், வளர்ச்சியின் மாறுதல்களும் ஏற்படுமென்றும், அவள் பெற்ருேர்கள் எந்த வயதில் பூப்படைந்தனரோ, ஏறத்தாழ அதே வயதில் தான் இச் சிறுமியும் பூப்பெய்துவாள் என்றும் சொல்லி அவளைத் தேற்றி ஆறுதல் சொல்ல வேண்டும். பருவம் அடையவேண்டிய வயது வந்ததும், அவளும் 7 அல்லது 8 அங்குல உயரம் அதிகமாக வளர்ந்த பின்னர் தான் அவளுடைய வளர்ச்சி முடிவடையும் என்றும் அச்சிறுமிக்குக் கூற வேண்டும்.

வயதில் உள்ள வேறுபாடுகளைத் தவிர, இதர வேறுபாடு

Koviloor Digital Library

களும் இருக்கின்றன. சில பெண்களுக்கு மார்புகள் வளர்ச்சி அடைவதற்குப் பல திங்கள்களுக்கு முன்னரே, பிறப்புறுக்களின் மேல் பாகத்தில் மயிர் முளைக்க ஆரம்பிக்கலாம். பருவத்தின் வளர்ச்சி அறிகுறிகள் முதலில் தெரிய ஆரம்பித்ததிலிருந்து முதல் தீட்டு வர ஆரம்பிக்கும் வரையில் உள்ள இடைவெளி ஏறத்தாழ இரண்டு ஆண்டுகளாகும். ஆனால் மிகவும் இளமையில் வளர்ச்சி அடைய ஆரம்பிக்கும் பெண்கள் 1½ ஆண்டிற்குள் தீட்டாகி விடலாம். அதே போல சற்றுக் காலந்தாழ்த்திப் பருவ வளர்ச்சி அடையும் பெண்கள் முதல் மாதத் தீட்டு ஆவதற்கு 2 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகலாம். சில சமயங்களில் ஒரு மார்பில் மட்டும் முதலில் மாறுதல்கள் தெரியலாம். இதனாலும் தவறில்லை. விரைவில் வளர்ச்சி அடையும் மார்புகள், பருவ காலம் முழுவதும் பெரியதாகவே இருக்கலாம்.

571. ஒரு சராசரி ஆண்பிள்ளை, ஒரு பெண்ணை விட இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர்தான் பருவமடைய ஆரம்பிக்கிறான்: சாதாரணமாக, ஒரு ஆண்பிள்ளை, ஒரு சராசரிப் பெண்ணைவிட 2 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர்தான் பருவ-வளர்ச்சி அடைய ஆரம்பிக்கிறான் என்பதை முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்; அதாவது 13-வது வயதில், அவன் பருவ வளர்ச்சியை உணர ஆரம்பிக்கிறான். ஆண்களிலும், சிலர் 11 வயதிலும், வேறு சிலர் 15 வயதிலும் கூட பருவ வளர்ச்சியை அடைய ஆரம்பிக்கலாம். பருவ வளர்ச்சியின் பொழுது, ஒரு ஆண் முன்னைக் காட்டிலும் இரண்டு மடங்கு அதிக விரைவாக உயரத்தில் வளருகிறான். அவன் ஆண் உறுப்புக்களும் விரைவாக வளர்ச்சி அடைகின்றன; அவைகளைச் சுற்றிலும் மயிர் முதலில் முளைத்து, அதன் பிறகு அக்குளிலும், முகத்திலும் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. அவன் குரலும் உடைந்தாற்போல் கேட்கப்படுவதுடன், தொண்டையின் ஆழத்திலிருந்து வருவதால், அழுத்தமான குரலாகவும் இருக்கும்.

இரண்டு ஆண்டுகளின் முடிவில், அவனுடைய உடல் பருவத்தின் வளர்ச்சியை முற்றிலும் அடைந்து, அவன் ஒரு வயது முதிர்ந்த ஆடவனைப்போல் ஆகிவிடுகிறான். அதற்குப் பிறகு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு, அவன் 2 அல்லது 2½ அங்குலம் மட்டும் தான் அதிக உயரமாக வளர்கிறான். அதற்குப் பின்னர், அவன் உயரத்தில் வளர்வது அநேகமாக நின்றுவிடுகிறது.

பெண்ணைப்போலவே, ஆண்பிள்ளையும் தனக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற புது உடற் கட்டையும், புத்துணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கும்பொழுது உடலிலும், உள்ளத்திலும் ஒரு வகை அருவருப்பையும், நாண உணர்ச்சியையும் மேற்கொள்ளுகிறான். அவன் குரல் அடிக்கடி மாறுவதிலிருந்து, எங்ஙனம் அவன் இன்னும் ஒரு வயதுவந்த ஆடவனாக மாறிவிடவில்லை என்பது விளங்கும்.

இந்த வயதில், பள்ளிக்கூடத்தில், அவனுக்குச் சமூக வாழ்க்

Koviloor Digital Library

கையில் சில சங்கடமான நிலைமைகள் ஏற்படக்கூடும். ஒரு வகுப்பில், ஆண்களும், பெண்களும் ஏறத்தாழ ஒரே வயதுடையவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். இருந்தபொழுதிலும், ஒரு பெண், வளர்ச்சியிலும், விருப்பங்களிலும் ஒரு ஆண்பிள்ளையை விட இரண்டு ஆண்டுகள் அதிகமான முன்னேற்றத்தை அடைந்துவிடுகிறாள். அவள் தான் மிகவும் அழகாகவும், கவர்ச்சியூட்டுபவளாகவும் இருப்பதாகத் தன்னை யாவரும் கருதவேண்டும் என்று விரும்புகிறாள்; நாட்டியங்களுக்குச் சென்று பங்கு பெறவும் விரும்புகிறாள். ஆனால் அதே வயதுடைய ஆண்பிள்ளை, அவள் முன்னிலையில் ஒரு சிறுவனாகவே இருப்பதுடன், அவளிடம் தன் கவனத்தைச் செலுத்தவும் வெட்கப்படுகிறான். ஆகையால் ஆணும்



நிறை இளமைப் பருவம் வெவ்வேறு வயதுகளில் வருகிறது.

பெண்ணும் பருவ வளர்ச்சி அடைந்துவரும் சமயங்களில் மகிழ்ச்சியாக பொழுது போக்கக்கூடிய கூட்டங்களுக்கு, வெவ்வேறு வயதுடையவர்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது.

15 வயதாகியும் பருவ வளர்ச்சியின் அறிகுறி காணப்படாத ஆண்களுக்குத்தான் (அத்தகைய பெண்களைவிட) அதிக ஆறுதல் தேவைப்படுகிறது. இந்த வயதில் அவனுடைய உயரம், பருமன், உடற்கட்டு, விளையாட்டுக்களில் ஆற்றல் முதலியன மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை. குறிப்பிட்ட காலத்தில் வளர்ச்சி பெற ஆரம்பிக்காத சிறுவனுக்கு விரைவில் அவனுக்கும் வளர்ச்சி ஏற்படும் என்ற ஆறுதல் மொழிகள் கூறாமல், ஒரு டாக்டரிடம் அவனை அழைத்துச்சென்று அவன் வளர்ச்சி அடைவதற்கான சிகிச்சை செய்ய பெற்றோர் விரும்புவது தவறு. இதனால், தனக்கு ஏதோ உடற்கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று சிறுவனும் நினைத்து விடுகிறான். சில மருந்துகள் வளர்ச்சிக்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்ற பொழுதிலும், அவைகளைச் சிறுவர்களுக்குக் கொடுக்காமல் இருப்பதே நல்லது. வேறுவிதமான கோளாறுகள் இல்லாமல் இருந்தால் சிறுவர்களை அவரவர்கள் பிறவிப்போக்கிலேயே வளரவிடவேண்டும்.

575. நிறை இளமைப் பருவத்தில், தோலில் ஏற்படும் கோளாறுகள் (Skin troubles in adolescnce): இந்தப் பருவத்தில் ஆண், பெண் ஆகிய இருவருக்கும், முக்கியமாக முகத்திலுள்ள தோலின் தன்மை மாறுகிறது. தோலிலுள்ள வேர்வைக்கால்களாகிய நுண் துளைகள் சற்றுப் பெரியவைகளாகி, அதிக எண்ணெயைச் சுரக்கின்றன. எண்ணெயும் அழுக்கும், தூசும் சேர்ந்து கறுப்புப் புள்ளிகளாக முகத்தில் ஏற்படுகின்றன. இவைகளால் மீண்டும் துளைகள் பெரிதாகின்றன. அதனால் நோய்க் கிருமிகள் எளிதில் உள்ளே சென்று இப்புள்ளிகளைச் சீழ் நிறைந்த பருக்களாக மாற்றுகின்றன.

நிறை இளமைப் பருவத்திலுள்ள சிறுவர்கள் தங்கள் தோற்றத்தில் அக்கறைகொள்ள ஆரம்பிக்கின்றனர்; ஆகையால், தோற்றத்தில் குறைபாடுகள் இருந்தால், கவலைப்படுகின்றனர். முகப் பருக்கள் ஏற்பட்டுள்ளதற்காக வருத்தப்படுவதுடன், அவைகளை எப்பொழுதும் விரல்களால் தொட்டுக்கொண்டும், அழுத்திக் கொண்டும் இருப்பார்கள். ஒரு முகப்பரு உடைந்தவுடன், அதிலிருந்து நோய்க்கிருமிகள் சிறுவனின் கைகளுக்கும், சுற்றுப்புறத்தில் இருக்கும் பாகத்திற்கும் பரவுகின்றன. ஆகையால் சிறுவன் முகத்தில் வேறு இடத்தைத் தொடும்பொழுது கைகளிலிருக்கும் நோய்க் கிருமிகளால், அவ்விடத்திலும், புதிதாக முகப்பருக்கள் ஏற்படுகின்றன. பருக்களைக் கிள்ளுவது தவறு; ஏனெனில் அவைகளை அழுத்துவதாலும், கிள்ளுவதாலும், பருக்கள் பெருத்து, ஆழமாகவும் போகிறபடியால், அவை ஆறிய பின்னர் முகத்தில் வடுக்கள் ஏற்படும். சில இளம் பருவத்தினர், அவர்களின் தவறான

Koviloor Digital Library

எண்ணங்களிலோ, செய்கைகளிலோதான் பருக்கள் ஏற்படு கின்றன என்று எண்ணுகின்றனர்.

சிறுவர்களுக்கு வரும் முகப்பருக்களுக்குச் சிகிச்சையே கிடை யாது என்றும், அவை காலப்போக்கில்தான் சரியாகவேண்டும் என்றும் பெற்றோர்கள் எண்ணுகிறார்கள். இது தவறு. புதிய புதிய வைத்திய முறைகளின்படி, அநேகருக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை அளிக்கமுடியும். சிறுவன் தன் குடும்ப டாக்டரையோ அல்லது தோல் நோய் வல்லுநரையோ சந்தித்துப் பருக்களுக்குச் சிகிச்சை பெறுவதன்மூலம், முகத்தில் ஏற்படக்கூடிய நிரந்தர மான வடுக்களைத் தடுத்துத் தன் தோற்றத்தையும் பாதுகாக்க வேண்டும்

பருக்களுக்காக டாக்டரால் சொல்லப்படும் சிகிச்சை முறை களோடு, கீழ்க்கண்ட சில பொதுவான முறைகளையும் சிறுவர்கள் கையாளவேண்டும். சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம், உடற் பயிற்சி ஆகியவை தோலுக்கு நல்ல நிறத்தையும், தோற்றத்தை யும் கொடுக்கின்றன. 'சாக்கலேட்' இனிப்புப் பண்டங்கள், கற்கண்டு முதலியனவற்றால் முகப்பருக்கள் அதிகமாக ஏற்பட லாம் என்று நம்பப்படுவதால், சிறுவர்கள் இவைகளை அதிகமாக உட்கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது.

ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு முறை முகத்தைச் சோப்புத் தேய்த்துச் சுடுதண்ணீராலும், குளிர்ந்த தண்ணீராலும், மாற்றி மாற்றிக் கழுவ வேண்டும். முகத்தைக் கழுவும் சமயம் தவிர, பிற நேரத்தில் சிறுவன் முகத்தில் கைகளையே வைக்கக்கூடாது என் றும், பருக்களை அழுத்தவோ, கிள்ளவோ கூடாது என்றும் எச்ச ரிக்கப்படவேண்டும். பருக்களில் சீழ் பிடிக்கும்பொழுது சீழைப் பஞ்சால் அகற்றவேண்டுமேயொழிய, சீழ் முகத்தில் மற்ற இடங் களில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நிறை இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய மற்றொரு தோலைப் பொறுத்த மாறுதல் என்னவென்றால், கைகளுக்கடியில், அதாவது அக்குளில், தீவிரமான நாற்றம் வீசும் வியர்வை அதிக அளவு ஏற்படுதல் ஆகும். இந்த நாற்றத்தைச் சிறுவர்களும், அவர்கள் பெற்றோர்களும் உணராமல் இருக்கலாம். ஆனால், இத் தகைய நாற்றத்தால், இச்சிறுவன் பள்ளியில் ஒருவராலும் விரும் பப்படாமலும் இருக்கலாம். ஆகையால், இத்தகைய நாற்றம் வீசும் சிறுவர்கள் நாள்தோறும் நன்றாகச் சோப்புத் தண்ணீரில் குளித்து, அக்குளுக்கு ஏதாவது நாற்றத்தைப் போக்கும் வாசனைப் பவுடர் பூசவேண்டும்.

உளத்தைப்பற்றிய மாறுதல்கள் (Psychological Changes)

576. தன்னுணர்வு கொள்ளுதலும், எளிதில் சினம் கொள்ளு தலும்: உடலிலும், உள்ளத்திலும், சுரப்பிகளிலும் ஏற்படும்

மாறுதல்களினால் ஒரு சிறுவன் அல்லது சிறுமியின் கவனம் முழுவதும் அவரவரைப் பற்றியதாகவே இருக்கும். இத்தகைய தன்னுணர்வு கொள்ளும் சிறுவன் தனக்குள்ள ஒரு சிறு குறைபாட்டைக் கூட மிகப் பெரிதாக்கிக் கூறுவான். (ஒரு சிறுமிக்கு மச்சமோ, சிறு புள்ளிகளோ உடலில் இருந்தால், தான் பார்ப்பதற்கு மிகவும் பயங்கரமாக இருப்பதாய் அவள் எண்ணிக் கொள்ளுகிறாள்.) உடலிலோ அல்லது உடலின் கடமைகளிலோ ஒரு சிறு மாறுதல் இருந்தால் கூடச் சிறுவன் தான் மிகவும் அசாதாரணமாய் இருப்பதாக எண்ணிக்கொள்ளுவான். அவன், தான் யார் என்றும், என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறான் என்றும் உணர்வதற்கு முன்னரே, மிகவும் விரைவாகப் பல மாறுதல்களை அடைகிறான். அவனுடைய புத்துணர்ச்சிகளையும், புதிய உடற்கட்டையும் அவனால் நன்றாகவும், அழகாகவும் சமாளிக்க முடிவதில்லை. தன்னை யாராவது குற்றம் கூறினால் சிறுவன் எளிதில் சினமடைகிறான். ஒரு சமயத்தில் அவன் மிகவும் பெரியவனாகத் தன்னை உணர்கிறான்; மற்றவர்களும் தன்னை அவ்விதமாகவே நடத்த வேண்டும் என்று கருதுகிறான். ஆனால் அடுத்த வினாடியே ஒரு குழந்தையைப்போல் ஆகிவிடுவதோடு, பாதுகாப்பையும் தாயின் அன்பையும் எதிர்பார்க்கிறான். அதிகச் சிற்றின்ப உணர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்படுகிறான். நிறை இளமைப் பருவம் அடைந்த இளைஞனும், பெண்ணும் மற்றவர்களிடம் காதலன்பு உணர்ச்சியுடன் பழக ஆரம்பிக்கின்றனர். ஆனால் இந்த வயதில் ஒரு ஆண்பிள்ளையால், அதே வயதுடைய பெண்பிள்ளையிடம் தன் காதலன்பு உணர்ச்சிகளை வெளியிட முடிவதில்லை. ஒரு ஆண்பிள்ளை தன் ஆசிரியரிடம் தனி ஈடுபாடு கொள்ளலாம். அதேபோல ஒரு பெண் கதையில் படிக்கும் வீராங்கனையிடம் அதிக அன்பு கொள்ளலாம். இதற்குக் காரணம், ஆரம்பத்தில் பல ஆண்டுகளுக்குப் பெண்கள், பெண்களுடனேயே பழகுவதாலும், ஆண்கள் ஆண்களுடனேயே பழகுவதாலும், மாற்றுப் பாலினத்தைச் சேர்ந்தவர்களை விரோதிகள் என்றே கருதுகின்றனர். மெதுவாகத் தான் இத்தகைய கட்டுப்பாடுகளெல்லாம் தகர்க்கப்படுகின்றன. பிறகுதான் ஒரே பள்ளியில் படிக்கின்ற பெண்களும், ஆண்களும் ஒருவரைப்பற்றி ஒருவர் எண்ணவும், கனவு காணவும், அன்பு கொள்ளவும் ஆரம்பிக்கின்றனர்; அப்பொழுது கூடத் தங்கள் அன்பை வெளிப்படையாக உணர்த்த அவர்களுக்கு அதிக நாட்கள் ஆகின்றன.

577. **அதிகத் தன்னுரிமையைப் பெற விரும்பும் இளைஞர்கள் தன்னுரிமையை உண்மையில் பெற அச்சம் கொள்ளுகின்றனர்:** சாதாரணமாகப் பெற்றோர்கள் அதிக உரிமையைத் தங்களுக்குக் கொடுப்பதில்லை என்று இளைஞர்கள் குறைபட்டுக் கொள்ளுகின்றனர். இளமைப் பருவத்தை விரைவில் நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் சிறுவர்கள் அதிக உரிமைகளையும் பெருமைகளையும் வற்புறுத்

Koviloor Digital Library

திக் கேட்பது இயற்கையே; பெற்றோர்களுக்கும், சிறுவர்கள் நாளடைவில் வளர்ந்து விடுகின்றனர் என்பதை நினைவூட்டிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். சிறுவன் விரும்பும் எல்லா உரிமைகளையுமே பெற்றோர் கட்டாயமாக வழங்கிவிட வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. உண்மை என்னவெனில், சிறுவன் இளமைப் பருவத்தை அடைய அஞ்சுகிறான். ஏனெனில், இளமைப் பருவத்திற்குத் தகுந்த ஆற்றல், அறிவு, அழகு முதலியன தனக்கு இருக்கிறதா என்று அவனுக்குத் திட்டமாகத் தெரிவதில்லை. எனினும் தன் ஐயப்பாடுகளை அவன் வெளிப்படையாகக் காட்டுவதில்லை, பழியைப் பெற்றோர் மேல் சுமத்துகிறான்; பெற்றோர் தனக்கு உரிமைகளை வழங்க மறுக்கின்றனர் என்ற முடிவுக்கும் வருகிறான்.

578. **நியாயமான விதிமுறைகளை இளமைப் பருவத்தினர் பாராட்டுகின்றனர் :** தாங்கள் செய்யக்கூடியவை எவை என்றும், செய்யக்கூடாதவை எவையென்றும் பெற்றோர்கள் கண்டிப்புடன் சொல்லிவிடுவதையே இளமைப் பருவத்தினர் விரும்புகின்றனர். பெற்றோர்கள், மற்ற இளைஞர்களுடைய பெற்றோர்களுடனும், ஆசிரியர்களுடனும் பேசி, அவர்களைப் போலவே தங்கள் பிள்ளைகளையும் வளர்க்கவேண்டும். இளைஞரை வளர்க்கும் முறைகளில் எவை சரியானவை என்ற முடிவுக்குப் பெற்றோர் வந்த பின்னர், அவர்கள் முடிவிலிருந்தும் வழுவக்கூடாது. பெற்றோரின் முடிவு நியாயமானவைகளாக இருந்தால், அம்முடிவை இளைஞர் ஒத்துக் கொள்ளுகின்றனர். இம்முடிவுகளைப் பெற்றோரே நிர்மாணிக்க முடியும் என்ற போதிலும், சிறுவனின் தீர்ப்புக்கும், கருத்துக்கும் கூட மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும். பெற்றோர் விதிக்கும் விதிமுறைகளைவிட, அவர்கள் தன்னிடம் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர் என்ற எண்ணத்தினாலும், வளர்க்கப்படும் விதத்தினாலும்தான் இளைஞன் எப்பொழுதும் நல்ல முறையிலேயே நடந்து கொள்ளுகிறான். இருந்த பொழுதிலும், சில விதிமுறைகளையும் பெற்றோர் இளமைப் பருவத்திலுள்ளவர்களுக்கு விதிக்கவேண்டும், அப்படி விதிப்பதால் பெற்றோர் தங்கள் மீது அக்கறை கொண்டுள்ளனர் என்ற எண்ணத்தில் இளைஞர்கள் பெருமை கொள்ளுகின்றனர்.

579. **பெற்றோரிடம் போட்டியிடுதலும், பழைய அன்பும் உறவும் :** ஒரு தந்தைக்கும் மகனுக்கும் இடையிலும், தாய்க்கும் மகளுக்கும் இடையிலும், ஏற்படும் மனத்தாங்கல்கள் இயற்கையான போட்டி மனப்பான்மையால் ஏற்படுபவையே. இளமைப் பருவத்தை அடைந்தவுடன், ஒரு இளைஞன் இப்பொழுது, தான் வீட்டிற்குப் பெரியவன் என்றும், உலகத்தையே சமாளிக்க வல்லவன் என்றும், தந்தையாகப் போகிறவன் என்றும் எண்ணுகிறான். ஆகையால் தந்தையுடன் போட்டியிடுகிறான். இதை உணரும் தந்தையும் சினம் கொள்ளக்கூடும்.

ஆனால் தாய்க்கும் மகனுக்கும் இடையிலும், தந்தைக்கும் மகளுக்கும் இடையிலும் கூட மனத்தாங்கல்கள் ஏற்படக் கூடும்.

Koviloor Digital Library

3-லிருந்து 6 வயதுவரையிலும் சிறுவன் தாயிடமும், பெண் தந்தையிடமும் பற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர். 6 வயதிற்குப் பின்னர், சிறுவர்கள் இதை மறக்க முயலுகின்றனர். ஆனால் இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் நிவிரமான உணர்ச்சிகள் முதலில் பெற்றோர் மேல் ஏற்படுகின்றன. இது தவறானது என்று சிறுவன் உணர்கிறான். ஆகையால், உணர்ச்சிகளைப் பெற்றோரிடமிருந்து அகற்றிக் குடும்பத்தில் சேராத ஒருவரிடம் காண்பிக்க வேண்டியது அவனுடைய முக்கிய வேலையாகி விடுகிறது. தனக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகளைக் காண்பிக்க வழியில்லாததால், சிறுவன் அவைகளை வேறுவிதமாக மறைக்க முயலுகிறான். இதனால்தான் ஒரு சிறுவன் தாயிடமும், ஒரு பெண் தன் தந்தையிடமும் சண்டையிட்டுக் கொள்ளுகின்றனர். மேல் நாடுகளில் அநேகப் பருவம் அடைந்த பெண்கள், அவர்கள் தந்தையுடன் வெளிப்படையாக அன்பாகப் பழகலாம்; ஆனால் ஒரு ஆண்மகன், அங்ஙனம் தன் தாயிடம் பழக முடிவதில்லை. ஆகையால் ஆண்பிள்ளைகள்தான் அவர்கள் விருப்புணர்ச்சிகளை மூடிவைக்க வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் இளமைப் பருவத்திலுள்ள பிள்ளைகளிடம் அதிகப் பற்றுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். இதனால்தான் தாய் தன் மகன் விரும்பும் பெண்களைக் கண்டு ஏமாற்றம் அடைகின்றாள். அதேபோல, தன் மகளைக் காதலிக்கும் ஆடவனைத் தந்தை வெறுக்கிறார்.

உணவு கொடுப்பதில் உள்ள சிக்கல்களும், முன்னேற்றமும்

மெலிந்த சிறுவர்கள் (Thin Children)

580. சிறுவர்கள் மெலிந்திருப்பதற்குப் பல காரணங்கள்: சில சிறுவர்கள், பரம்பரையின் காரணமாய் மெலிவாக இருக்கலாம். இவர்களுக்குத் தாயின் உறவு முறையிலோ அல்லது தந்தையின் உறவு முறையிலோ மெலிந்த உறவினர்கள் இருந்திருக்கலாம். இத்தகைய குழந்தைகளுக்குக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து அதிக உணவு கொடுக்கப்பட்ட பொழுதிலும், அவர்களுக்கு நோயோ,-

Koviloor Digital Library

அச்சமோ ஒன்றும் இல்லாத பொழுதிலும், அவர்கள் மெலிந்தே இருக்கின்றனர். மேலும் சத்துள்ள உணவுகளை அவர்கள் உண்ணவும் விரும்புவதில்லை.

பெற்றோரின் வற்புறுத்தலினால் சில சிறுவர்களுக்குப் பசி அகற்றப்படுகிறது. (583-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) பூதங்களைப் பற்றியோ, சாவைப்பற்றியோ, அல்லது தாய் தன்னைத் தனியாக விட்டுச் செல்ல இருப்பதைப் பற்றியோ கவலைப்படுகிற சிறுவர்களுக்கும் பசி குறைவாகி விடுவதால், அவர்கள் சரிவரச் சாப்பிட இயலுவதில்லை. ஒரு பொறாமையுடைய தங்கை, தன் தமக்கையிடம் எப்பொழுதும் போட்டியிடுவதால், அவளுக்கு, உணவு வேளையில் மன அமைதி இருப்பதில்லை. மேலும் அவள் ஆற்றலும் வலிவும் செலவழிந்து விடுகின்றன. ஆகையால் மன அமைதி குறைந்த சிறுவன் இரண்டு விதங்களில் மெலிவடைகிறான். ஒன்று, அவன் பசி குறைந்து விடுகிறது. இரண்டு, அமைதியின்மை காரணமாக அதிக ஆற்றல் செலவழிந்து விடுகிறது.

உலகின் எல்லாப்பகுதிகளிலும், பெற்றோரால் சரியான உணவு கொடுக்க முடியாததால், அநேக சிறுவர்கள் உணவுச் சத்துப் பற்றாக்குறையில் அவதியுறுகின்றனர். சில நாட்பட்ட முற்றிய நோய்களும் உணவுச் சத்துப் பற்றாக்குறையை (Malnutrition) ஏற்படுத்துகின்றன. ஆனால் கடுமையான நோய் திடீரென ஏற்பட்டதன் விளைவாக மெலிவடைந்த சிறுவர்கள், விரைவில் பழைய எடையை அடைகின்றனர்; ஆனால் நோய் நலமடைந்து வரும் சமயத்தில், பசி எடுக்கும் வரையிலும் குழந்தையை உண்ணும்படி வற்புறுத்தக்கூடாது.

581. மெலிந்த சிறுவர்களைப் பராமரிக்கும் முறை: ஒரு மெலிந்த சிறுவன் ஒழுங்காக டாக்டரிடம் காண்பிக்கப்பட்டுப் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். சிறுவன் களைப்படைந்து காணப்பட்டாலும், எடை குறைந்துவிட்டாலும், அல்லது நியாயமான அளவு எடை அதிகரிக்காவிட்டாலும், அவனை டாக்டரிடம் அவசியமாகக் காண்பிக்கவேண்டும்.

மெலிவுறுதல், எடை அதிகரிக்காமல் இருத்தல், களைப்பு ஏற்படுதல் ஆகிய அறிகுறிகள், உடலைப் பற்றியவைகளாக இல்லாமல் மனத்தில் உள்ள சில தொல்லைகளினால் ஏற்படுபவைகளாகவும் இருக்கக்கூடும். சிறுவன் கவலை அல்லது அச்சம் கொண்டிருந்தால், அவனை ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். அவனுடைய நிலையைப்பற்றி அவன் பள்ளி ஆசிரியையிடமும் பேச வேண்டும். பெற்றோர், உடன் பிறந்தோர், நண்பர்கள் முதலியவர்களுடன், அவன் நன்றாகப் பழகுகிறானா என்றும், பள்ளிக்கூடத்தில் எப்படி நடந்து கொள்ளுகிறான் என்றும், கவனிக்கவேண்டும். அவனுக்கு உணவு கொடுப்பதில் சிக்கல்கள் இருந்தாலும், அவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

ஒரு வேளையில் அதிக உணவு உட்கொள்ள முடியாத ஒரு

Koviloor Digital Library

மெலிந்த சிறுவனுக்கு இடைவேளையில் அடிக்கடி உணவு கொடுக்கலாம்.

நல்ல பசி உடைய, ஒரு உடல் நலமுள்ள சிறுவன் கூட எப்பொழுதும் மெலிந்தே இருக்கலாம். அவன் அப்படித்தான் இருக்கவேண்டியவன் போலும்! இத்தகைய சிறுவர்கள் குறைந்த கலோரிச் சத்துள்ள உணவையே பெரும்பாலும் விரும்புகின்றனர். எடுத்துக் காட்டாக இறைச்சி, காய்கறி, பழங்கள் முதலியன வற்றை மட்டும் அவர்கள் விரும்புகின்றனர். ஆனால் மிகுந்த உணவுச் சத்துள்ள இனிப்புப் பொருட்களை அவர்கள் உண்பதில்லை. ஆனால் இவர்களில் சில சிறுவர்கள், பால் முட்டையும், வெண்ணெயை மட்டும் விரும்புகின்றனர். ஆகையால், இத்தகைய சிறுவனுக்குப் பால் முட்டைச் சோற்றுடனும், வெண்ணெயை ரொட்டியுடனும், காய்கறிகளுடனும் கொடுக்கலாம். இவைகளின் அளவை படிப்படியாக அதிகரிக்கவேண்டும். ஏனெனில் மெலிந்த சிறுவன் அதிகக் கொழுப்புச் சத்தை எளிதில் சீரணிக்க முடியாது. சிறுவனுக்கு வெண்ணெய் விருப்பமில்லாவிடில், அதைக் கொடுக்கவே கூடாது. ஏனெனில், அது பசியைக் கெடுத்துவிடக் கூடும்.

பசி குறைவாக இருக்கும் சிறுவனுக்கு வெண்ணெய் கொடுப்பதால், சில சமயங்களில் அவனுக்கு எடை அதிகரிக்கலாம். ஆனால், அவனுடைய பசி வெண்ணெயினால் மிகவும் குறைந்து விடுவது இதிலுள்ள ஒரு தொல்லையாகும்.

இறுதியாக ஒரு சிறுவன் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே மெலிவாக இருந்தபொழுதிலும், ஒவ்வொரு ஆண்டும் நியாயமான அளவு எடை அதிகரித்து, மற்றவிதமான தொல்லைகள் எதுவும் இல்லாமல் இருந்தால் அவனைப்பற்றிக் கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை. ஏனெனில் அவன் எப்பொழுதுமே மெலிவாய இருப்பவனாக இருப்பான்.

582. அதிகப்படியான ஓய்வு (Extra Rest): ஒரு சிறிய குழந்தை முன்னைக் காட்டிலும் மெலிந்துகொண்டு வந்தாலும், எளிதில் களைப்புற்றாலும், அதற்கு 1 அல்லது 2 திங்கள்களுக்கு அதிக ஓய்வு அளிக்கும்படி டாக்டர் சொல்லுவார்.

எத்தகைய ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும் என்பது, அந்தந்தச் சிறுவர்களைப் பொறுத்ததாகும் ஒரு பள்ளிக்குச் செல்லும் சிறுவன், மற்றச் சிறுவர்களிலிருந்து தன் வாழ்க்கை வேறுபாடுடையதாக இருப்பதை விரும்புவதில்லை.

மாலை வேளையில் இரவு உணவிற்குப் பின்னர், ரேடியோ, தொலைக்காட்சி (Television), கதைகள் கேட்பதுபோன்ற சாதனங்களால் சிறுவனுக்குத் தேவையான அதிகப்படி ஓய்வைக்கொடுக்க முடியும். பள்ளிக்குச் செல்லாத சிறுவர்களை மாலையில், உணவிற்கு முன்னரே, படுக்கையில் படுக்கவைத்து விடவேண்டும். அவனுக்குப் படுக்கையிலேயே இரவு உணவைக் கொடுக்கலாம். அடிக்கடி

Koviloor Digital Library

அவன் படுக்கையிலிருந்து இறங்கிக்கொண்டாலும், அவன் வீட்டைச் சுற்றி விளையாடுவதைவிட அதிக ஓய்வு அவனுக்குப் படுக்கையில் இருப்பதன் மூலம் கிடைக்கும். தாய்க்கும் ஓய்வு இருந்தால், இரவு உணவிற்குப் பின்னர், கதைகள் சொல்லுவதன் மூலம் சிறுவனைப் படுக்கையிலேயே படுத்திருக்கச் செய்ய முடியும்.

இதைப்போலவே, காலையிலும், காலை உணவு வரையிலும் அல்லது காலை உணவிற்குப் பின்னர் 1 மணி நேரம் வரையிலும் கூட, சிறுவனைப் படுக்கையிலிருந்து எழுப்பாமல் இருக்கவேண்டும்.

பிற்பகல் பள்ளிக்கு விடுமுறையாக இருந்தால், சிறுவனைப் பகல் உணவிற்குப் பின்னர் படுக்கையில் படுக்கவைக்கலாம். ஆனால் இதைச் சிறுவன் விரும்பாவிடில், சிறிய குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளவும், தாய்க்கு வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்யவும், அமைதியாக அறையிலேயே விளையாடவும் விரும்பலாம். ஆகையால், அவனை இத்தகைய செயல்களைச் செய்யச் சொல்லுவதன் மூலம், அவனுக்குத் தேவையான ஓய்வை அளிக்க முடியும்.

உணவு கொடுப்பதிலுள்ள சிக்கல்கள்

583. உணவு உட்கொள்ளுவதில் பிரச்சினைகள் எப்பொழுது ஆரம்பிக்கின்றன ? : அநேக சிறுவர்கள் குறைவாக உணவு உட்கொள்ளுவதற்கு, அநேக தாய்மார்கள், அவர்களை அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளச் செய்ய முயற்சிப்பதுதான் காரணமாகும். நாய்க்குட்டிகளிடம் இத்தகைய பிரச்சினைகளை நாம் காண்பதில்லை. அதேபோல, உணவு கொடுக்கும் முறைகளைப் பற்றியோ, அளவைப்பற்றியோ, மிகவாக அறியாத தாய்மார்களின் குழந்தைகளுக்கும், உணவு உட்கொள்ளுவதில் எவ்வித பிரச்சினையும் ஏற்படுவதில்லை.

சில குழந்தைகளுக்கு நோயுற்ற காலத்திலும், மகிழ்ச்சி இல்லாத சமயத்திலும்கூட நல்ல பசி எடுக்கக்கூடும். இத்தகைய குழந்தைகள் சற்றுப் பருமனாக இருக்கக்கூடும். வேறு சில குழந்தைகளின் பசி முதலிலேயே நிதானமாக இருப்பதுடன், அவர்கள் உடல் நிலை பாதிக்கப்படும்பொழுது, அவர்கள் பசியும் குறைந்துவிடுகிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு குழந்தையும், தன்னை உடல் நலத்துடன் வைத்துக் கொள்ளவும், சரியான விகிதத்தில் எடை அதிகரிக்கவும், தேவையான அளவு பசியைக் கொண்டதாகத்தான் பிறக்கும்.

ஆனால், தனக்கு விருப்பமில்லாத உணவு வற்புறுத்தி கொடுக்கப்படும்பொழுது, அதனை வெறுக்கும் உள்ளுணர்வுடனும், குழந்தை பிறக்கிறது. மேலும், ஒருவருக்கு ஒரேவிதமான உணவே எப்பொழுதும் விருப்பமாக இருப்பதில்லை. சில நாட்களுக்குக் கீரைமீதும், பிறகு புதுவித தானிய உணவின்மீதும்

Koviloor Digital Library

விருப்பம் ஏற்படலாம். சிலர் எப்பொழுதும் மாச்சத்துள்ள உணவையும், இனிப்புக்களையுமே அதிக அளவில் உட்கொள்ளலாம். வேறு சிலருக்கு ஓரளவு இனிப்புக்கு மேல் அதிகமாக உண்ண முடிவதில்லை. இந்த உண்மைகளையெல்லாம் புரிந்துகொண்டால், ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியில், எங்ஙனம் வெவ்வேறு நிலைகளில் வெவ்வேறு உணவு உட்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் ஆரம்பிக்கின்றன என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். முதல் சில திங்கள்களில் குழந்தைக்குத் தேவையான அளவிற்குமேல் அதிகம் புட்டிப்பாலை வற்புறுத்திக் கொடுக்கும்பொழுதும், முதன் முதலில் திட உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்பொழுதும் அதனைப் பழகிக்கொள்ளவே வாய்ப்பு அளிக்காமல் அதிகத் திட உணவை ஒரே சமயத்தில் கொடுக்கும்பொழுதும், குழந்தைக்குச் சினமும் வெறுப்பும் ஏற்படுகின்றன. ஒரு வயதிற்குப் பிறகு, பற்கள் முளைத்துவிடுவதாலும், சொந்தக் கருத்துக்கள் ஏற்பட்டுவிடுவதாலும் மிகவும் அதிகமாக எடை அதிகரிக்க வேண்டிய தேவை இல்லாததாலும், சிறுவர்கள் தங்களுக்கு விருப்பமான உணவை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்து உட்கொள்ளுகின்றனர். இந்தச் சமயத்தில் எந்த உணவையும் உட்கொள்ளும்படி வற்புறுத்தினால், அவர்களின் பசி மிகவாகக் குறைந்துவிடும். சாதாரணமாக ஒரு நோய்க்குப் பிறகுதான், உணவு உட்கொள்ளுவதில் தொந்தரவுகள் ஆரம்பமாகின்றன. நோய்க்குப் பின்னர், குழந்தைக்குப் பசி நன்றாக எடுக்க ஆரம்பிக்கும் முன்னரே, தாய் தன்னுடைய கவலையினால், அதிக உணவைக் குழந்தைக்குச் செலுத்த முயன்றால் உணவின்மேல் குழந்தைக்கு வெறுப்பு அதிகரித்து விடுகிறது.

உணவு உட்கொள்ளுவதில் உள்ள எல்லாவிதப் பிரச்சினைகளுமே, வற்புறுத்தி உணவு கொடுப்பதால் ஆரம்பித்து விடுவதில்லை. பலவிதமான கவலைகளினாலும் அல்லது புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையிடம் ஏற்படும் பொறாமையினாலும் கூடத் திடீரென ஒரு சிறுவன் சரிவர உண்பதை நிறுத்திவிடக்கூடும். ஆனால், அடிப்படைக் காரணம் எதுவாக இருந்தபோதிலும், உணவு கொடுப்பதில் உள்ள சிக்கல்களைத் தாயின் வற்புறுத்தலும் கவலையும் அதிகமாக்குவதுடன், குழந்தையின் பசியையும் கெடுத்துவிடுகின்றன.

குழந்தையின் நிலையில் நம்மை வைத்துப் பார்ப்போமேயானால், நமக்குப் பசி இல்லாத வேளைகளிலும், உடல்நலம் குன்றியிருக்கும் சமயத்திலும் விருப்பமில்லாத உணவு வகைகளைத் தாய் வற்புறுத்திக் கொடுத்தால் நமக்குச் சினம் ஏற்படுவது இயற்கையே; குழந்தையின் நிலையும் இது போன்றதுதான்.

584. உணவு உட்கொள்ளுவதில் உள்ள சிக்கல்களைத் தவிர்க்க அதிகப் பொறுமையும் காலமும் தேவைப்படுகின்றன: சிறுவன் உணவு உட்கொள்ளுவதில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டுவிட்டால், அவைகளைப் போக்க அதிகப் பொறுமையும், அதிகக் காலமும், தேவைப்படுவதுடன், நிலைமையைத் தாயும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள

Koviloor Digital Library

வேண்டும். சிறுவன் சரிவர உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கும் வரையில், தாயின் கவலை குறைவதில்லை. அவளுடைய அதிக அக்கறையினாலும், வற்புறுத்தலினாலும்தான், சிறுவனுக்கு விரைவில் பசி எடுக்க ஆரம்பிப்பதில்லை என்பதைத் தாய் உணர்வதில்லை. அப்படித் தாய் இந்த உண்மைகளை உணர ஆரம்பித்த பின்னரும், சிறுவனின் பசி மீண்டும் நன்றாக ஏற்படுவதற்கு அதிக நாட்கள் ஆகும். உணவு வேளையில் தனக்கு ஏற்பட்ட விருப்பமில்லாத சம்பவங்களையெல்லாம் மெதுவாக மறக்கச் சிறுவனுக்குத் தேவையான அவகாசம் கொடுக்கவேண்டும்.

சிறுவனின் பசி எலியைப்போன்றது; தாயின் கவலை நிறைந்த வற்புறுத்தல், பூனை போன்றது ; பூனையைக் காணும்பொழுதெல்லாம் எலி வளைக்குள் புகுந்துகொள்ளுவதைப்போல தாயின் வற்புறுத்தலைக்காணும்போது சிறுவனுக்குப் பசி எடுக்கவே மறுக்கிறது. ஆகையால் பூனை பல நாட்களுக்கு எலியை ஒன்றும் செய்யாமல் விட்டுவைக்க வேண்டும்.

உணவுகளைப்பற்றி எத்தகைய கருத்துக்களையும் பெற்றுவிடாத குழந்தைகள் பலவித உணவுகள் கொடுக்கப்படும்பொழுது, நாளடைவில், இயற்கையாகவே நல்ல சத்துள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தேவையான அளவில் உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றன என்பது டாக்டர் கிளாரா டேவிஸ் என்பவரின் ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து காணக்கிடைக்கிறது. ஆனால் முதலிலேயே ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு வகையை விரும்பாத குழந்தைக்குப் பலவித உணவு வகைகளுடன் அதற்கு விருப்பமில்லாத உணவு வகையையும் சேர்த்துக் கொடுத்து, அதனைத் தானாகவே விருப்பமான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுமாறு அனுமதிக்கப்பட்ட போதிலும், தனக்கு விருப்பமில்லாத உணவை, அது உடனடியாக உண்ண ஆரம்பித்துவிடாது. ஆனால் பலர் முன்னிலையில், வேற்றிடத்தில், ஒருவரும் தன்னைபபற்றிக் கவனிக்காதபொழுது, பசியும் அதிகமாக இருந்தால், அந்த விருப்பமில்லாத உணவை குழந்தை உட்கொள்ளலாம். ஆனால் வீட்டில் இருக்கும்பொழுது, குழந்தைக்கு அந்த உணவு பலவிதமான எண்ணங்களை உண்டாக்கலாம். ஆகையால் அந்த உணவைக்கண்டவுடன், அதன் வயிறும் மனமும் அந்தஉணவு வேண்டாம் என்று சொல்லத் தயாராகிவிடுகின்றன.

585. குழந்தை சரிவர உணவு உட்கொள்ளாவிடில், தாய்க்கு ஏற்படக்கூடிய உணர்ச்சிகள் : எப்பொழுதும் உணவு உட்கொள்ளத் தொல்லை கொடுக்கும் குழந்தையின் தாய் மிகுந்த கவலை கொள்ளுகிறாள். உணவுச் சத்துப் பற்றாக் குறையினால், குழந்தைக்கு நோய்கள் ஏற்படக்கூடும் என்றும், நோய் தொற்றாமல் தடுக்கும் ஆற்றல் குழந்தைக்குக் குறைந்துவிடக்கூடும் என்றும் அவள் அச்சம் கொள்ளுகிறாள். உணவு உட்கொள்ளுவதில் தொல்லைகொடுக்கும் குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைக் காட்டிலும் அதிகமாக நோய்வாய்ப்படு

Koviloor Digital Library

வதில்லை என்று டாக்டர்கள் எவ்வளவு எடுத்துக் கூறியும், தாய்மார்கள் அவர்கள் வார்த்தைகளை எளிதில் நம்புவதில்லை.

தான் குழந்தையைப் புறக்கணிப்பதாக மற்றவர்கள் என்னைக் கூடும் என்று தாய்மார்கள் குற்றம் புரிந்த மனப்பான்மையும் கொள்ளுகின்றனர். இது தவறு. ஏனெனில், ஒவ்வொரு வீட்டிலுமே, குறைவாக உணவு உட்கொள்ளும் குழந்தை ஒன்று இருக்கலாம்.

எவ்வளவு முயன்றும், குழந்தை உணவு உட்கொள்ள மறுத்தால் தனக்கு ஏற்படும் ஏமாற்றத்தையும், சினத்தையும் தாயால் தடுக்க முடிவதில்லை. ஆனால் தாய் தன்னுடைய இத்தகைய உணர்ச்சிகளுக்காகப் பிறகு மிகவும் வெட்கப்படுகிறாள்.

குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டுவதில் சிக்கல்களைக் காணும் பெற்றோர்களுக்குத் தாங்களும் தங்கள் இளம் பிராயத்தில், இத்தகைய தொல்லைகளைத் தங்கள் பெற்றோருக்குக் கொடுத்தது நினைவுக்கு வரலாம். இதுமாதிரி குழந்தைகளை வற்புறுத்துவதில் பயனில்லை என்று அறிந்திருந்தபோதிலும், பெற்றோர் வேறு வழிகளைக் கையாள முடியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆகையால் இத்தகைய குழந்தைகளுக்காகப் பெற்றோர் கவலை, எரிச்சல் முதலிய உணர்ச்சிகளைக் கொள்ளுதல், அவர்களுடைய குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சிகளின் மிகுதியேயாகும்.

586. உணவு சிலவ உட்கொள்ளாததால், குழந்தைகளுக்கு எவ்வித ஆபத்தும் ஏற்படுவதில்லை : நல்ல உடல் வளர்ச்சிக்கு எத்தகைய உணவு வகைகளை, எந்த அளவில் உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வு, குழந்தைகளுக்குப் பிறப்பிலேயே ஏற்பட்டிருக்கிறது. உணவு உட்கொள்ளுவதற்குத் தொல்லை கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தொற்றுநோய அல்லது வைட்டமின் சத்து குறைவினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் முதலியன மிகவும் அரிதாகத்தான் ஏற்படுகின்றன.

ஆனால், குறைவாக உணவு உட்கொள்ளும் குழந்தைகளையும், சிறுவர்களையும் டாக்டரிடம் அவ்வப்பொழுது காண்பிக்க வேண்டும்; அத்தகைய சிறுவனின் உடலை டாக்டர் அவ்வப்பொழுது பரிசோதிக்க வேண்டும்; அவனுடைய உணவைப் பரிசோதித்து எந்தெந்த உணவுச் சத்துக்களை அவன் பெறுகிறான் என்றும் எந்தெந்த உணவுச் சத்துக்களை அவன் குறைவாகப் பெறுகிறான் என்பதையும் டாக்டர் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்படித் தெரிந்துகொண்ட பின்னர், சிறுவனுக்குக் கிடைக்கப்பெறாத உணவுச் சத்துக்களை வேறு உணவு வகைகளின் வழியாகவோ, அல்லது மருந்து வகையாகவோ அவனுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்; மேலும் டாக்டர் குழந்தையைச் சமாளிக்கும் விதத்தையும், உணவு கொடுக்கும் முறைகளைப்பற்றியும் தாய்க்கு விளக்கவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

587. உணவு வேளையை மகிழ்ச்சிகரமானதாகச் செய்யவேண்டும்: குழந்தையை ஒவ்வொரு வேளையும் வற்புறுத்தி உணவு உண்ணச் செய்யக்கூடாது; ஆனால் குழந்தை, பசியினால், தானே விரும்பி உணவு உண்ணும்படி செய்வதுதான் தாயினுடைய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். குழந்தை உணவு உண்பதைப்பற்றி அதனை அச்சுறுத்தியும் பேசக்கூடாது; ஊக்குவித்தும் பேசக்கூடாது; உணவு அதிகமாக உட்கொள்ளும் வேளையில் அதனைப் புகழவும் கூடாது. குறைவாக உட்கொள்ளும் வேளையில் ஏமாற்றம் அடைந்தாற் போலவும் காணப்படக்கூடாது. நாளடைவில், குழந்தை உணவைப்பற்றியே எண்ணாமல் இருக்கத் தாய் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். தாயாலும், பிறராலும் தொல்லைப்படுத்தப்படாத பொழுது, குழந்தை தானாகவே சரியாக உண்ண ஆரம்பித்துவிடும்.

தாய் சிறுவனை உணவு உட்கொள்ளும்படியும், உட்கொள்ளாவிடில் அடுத்தவேளை வரையிலும் ஒருவகை உணவும் அவனுக்குக் கொடுக்கப்படாது என்றும் பலவிதமாக அச்சுறுத்துவதால், எவ்விதப் பலனையும் பெறமுடியாது. ஏனெனில் தாய்க்கும், சிறுவனுக்கும் இடையில், உணவைப்பற்றிய போர் உண்டாகும்போது, இறுதியில் சிறுவனே வெற்றி பெறுகிறான். தாயின் அச்சுறுத்தல், அவன் மனதைக் கடினமாக்குவதுடன், பசியையும் கெடுத்துவிடுகிறது.

உணவு உட்கொள்ள விருப்பம் இருக்கும்பொழுது சிறுவன் உட்கொள்ள வேண்டுமேயொழிய, தாயின் அச்சுறுத்தலுக்குக் கட்டுப்பட்டு உணவு உட்கொள்ளுவதில் பயனில்லை.

சிறுவனுக்கு மிகவும் விருப்பமான உணவு வகையுடன் ஒரு வேளைச் சாப்பாட்டை ஆரம்பித்தால், அவன் உடனேயே சாப்பிட ஆரம்பித்துவிடுவான். ஆகையால் 2 அல்லது 3 திங்கள்களுக்காவது அவனுக்கு விருப்பமான உணவையே கொடுக்க வேண்டும்; அவனுக்கு விருப்பமில்லாத உணவுகளை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒரு சிறுவனுக்கு 1 அல்லது 2 உணவு வகைதான் விருப்பமில்லை என்றால் 430-ஆம் பிரிவையும் 440-ஆம் பிரிவையும் காணவும்.

588. வெகு சில உணவு வகைகளை மட்டும் விரும்பும் சிறுவன்: இது மிகவும் கடுமையான பிரச்னையாகும். ஆனால், இதையும் மேற்சொன்ன வகையில்தான் சமாளிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக வாழைப்பழம், ரொட்டி, பட்டாணி, ஆரஞ்சு மட்டும் விரும்பும் சிறுவனுக்கு பின்கண்ட வகையில் உணவு கொடுக்கலாம். காலையில், வாழைப்பழமும், ரொட்டியும் கொடுக்கலாம்; பகல் வேளையில் பட்டாணி, ஆரஞ்சு, இறைச்சி கொடுக்கலாம். இரவு சாப்பாட்டிற்கு ரொட்டியும் பழமுமே மீண்டும் கொடுக்கலாம். இந்த உணவு வகைகளைப் பல நாட்களுக்குப் பலவிதமாகக் கலந்து கொடுக்கலாம். இத்தகைய சிறுவனுக்கு இனிப்புப் பண்டங்களையே கொடுக்கக் கூடாது. ஏனெனில், இனிப்புணவு அவன் பசியைக் கெடுத்து விடும்.

இரண்டு திங்கள்களுக்குப் பின்னர், வேறு உணவு வகையைச் சிறுவன் எதிர்பார்த்தால், அவனுக்கு ஓரளவு விருப்பம் உள்ள உணவு வகையில் ஒன்றை, வெகு சிறிதளவு கொடுக்க வேண்டும். ஆனால், புதிய உணவைப் பற்றி அவனிடம் கூறக்கூடாது. அவன் அதை உண்ணாவிடினும், அதைப் பற்றி கவனியாது போல் இருந்து விடவேண்டும். அதற்குப் பதில் வேறு வகை உணவைக் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். எவ்வளவு விரைவாக அவனுக்குப் புதுப் புது உணவு வகைகளைக் கொடுக்கலாம் என்பது, அவனுக்குப் பசி எடுப்பதையும், அவன் புது உணவு வகைகளை எங்ஙனம் வரவேற்கிறான் என்பதையும் பொறுத்தது ஆகும்.

589. பல்வித உணவு வகைகளுக்குள் வேற்றுமை இருப்பதாகச் சிறுவனுக்குக் காண்பிக்கக்கூடாது: தனக்கு விருப்பமானது ஒரே வகை உணவுதான் என்றால், சிறுவன் அதையே தேவையான அளவு உட்கொள்ளுவதில் தவறில்லை. ஆனால் இந்த ஒரேவகை உணவு சிறுவனின் உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளுமா என்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்த உணவையும், அவன் இரண்டாவது முறை விரும்பிக் கேட்டால், இல்லை என்று சொல்லாமல் போட வேண்டும். போட முடியாது என்று சொல்லப்படும் உணவைத் தான் சிறுவன் மிகவும் விரும்பிக் கேட்பான்.

விருப்பமில்லாத உணவை, சிறுவனை ஒரு முறை ருசி பார்க்கும்படி வற்புறுத்தக் கூடாது. அப்படிச் செய்வதால், அந்த உணவின் மேல் அவனுக்கு இருந்த வெறுப்பு மாறுவதில்லை; மேலும் உணவு வேளையைப் பற்றி எண்ணும் பொழுதே அவன் மகிழ்ச்சி குறைவதுடன், மற்ற உணவு வகைகளின் மேல் அவனுக்கு இருந்த நாட்டமும் குறைந்து விடுகிறது.

மேலும், ஒரு வேளை வெறுத்த உணவு வகையை, அடுத்த வேளை மீண்டும் சிறுவனுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது.

590. சிறுவன் சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் அளவை விடக் குறைவாக அவனுக்கு உணவு பரிமாற வேண்டும்: மிகவும் குறைவாக உணவு உண்ணும் சிறுவனுக்குச் சிறிது சிறிதாகத்தான் உணவைப் பரிமாற வேண்டும். தட்டம் நிறையும்படி உணவு அடுக்கினால், அவ்வளவையும் உட்கொள்ள முடியாது என்று அவன் எண்ணுவதாலேயே, அவன் பசியும் குறைகிறது. ஆனால், அவன் உட்கொள்ள விரும்புமளவை விடக் குறைவாக முதலில் உணவு பரிமாறினால், அந்த அளவு உணவு தனக்குப் போதாது என்ற எண்ணம் அவனுக்கு உண்டாக வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் அவன் அதிக உணவை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. அவன் உண்மையிலேயே மிகவும் குறைந்த பசி உடையவனாக இருந்தால், அவனுக்கு மிகவும் குறைந்த அளவு உணவையே பரிமாறவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, அவனுக்கு விருப்பமான உணவு வகைகளை, ஒவ்வொரு தேயிலைக் கரண்டி அளவு மட்டும் முதலில் பரிமாறவேண்டும். அவைகளை அவன் உட்கொண்டுமுடிந்த

Koviloor Digital Library

பின்னர். அதிக அளவு உணவை அவனுகவே கேட்டால் ஒழிய தாய். தானுக அவனுக்கு மீண்டும் உணவு பரிமாறக் கூடாது.

591. சிறுவனைத் தானுகவே உணவு உட்கொள்ளும்படி செய்தல் : அரைகுறையாக உணவு சாப்பிடும் சிறுவனுக்குத் தாய் உணவு ஊட்ட வேண்டுமா என்ற பிரச்சினையை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். சாதாரணமாகச் சரியானபடி உற்சாகம் அளிக்கப்படும் குழந்தை 12 திங்கள்களுக்கு மேல் 18 திங்கள்களுக்குள் தானுகவே உணவு உண்ண ஆரம்பித்து விடுகிறது. ஆனுல், அளவுக்கு மீறி கவலையை அடையும் தாய், 2 அல்லது 3 அல்லது 4 வயது வரையிலும் கூட குழந்தைக்கு (பல சமயங்களில் வற்புறுத்தியும்) உணவை ஊட்டிப் பழக்கப்படுத்தி விட்டிருந்தாளானுல், அதற்குப் பின்னர், அவளாலும் இந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்த முடிவதில்லை; சிறுவனுக்கும் தன் கைகளாலேயே உணவை எடுத்து உண்ண விருப்பம் இருப்பதில்லை. தனக்குச் சோறு ஊட்ட வேண்டியது தாயின் கடமையும்கூட என்று சிறுவன் எண்ணுகிருன். மேலும் தாயே தனக்கு சோறு ஊட்டுதல், அவள் தன்மீது கொண்டுள்ள அன்பிற்கும், அக்கறைக்கும் அடையாளம் என்றும் அவன் எண்ணுகிருன். ஆகையால் உணவு ஊட்டும் பழக்கத்தைத் தாய் திடீரென நிறுத்திவிட்டால், சிறுவனுக்குச் சினம் ஏற்படுவதுடன் மன வருத்தமும் ஏற்படுகிறது. அதன் காரணமாக 2 அல்லது நாட்களுக்குக் கூடச் சிறுவன் சரிவர சாப்பிடாமலேயே இருந்து விடக்கூடும். இதைக் காணச் சகிக்காத தாய் மீண்டும் உணவு ஊட்டும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுகிருள். ஆனுல், மீண்டும் தாய் உணவை ஊட்டும் பழக்கத்தை நிறுத்த முயற்சிக்கும்போது சிறுவனும் பழைய தந்திரத்தையே கையாளுகிருன்.

2 வயதளவு குழந்தை கூடியவிரைவில் தானுகவே சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆனுல், அதனை அங்ஙனம் தானுகவே சாப்பிடச் செய்தல் மிகவும் கடினமாகையால், இதற்குப் பல வாரங்கள் ஆகலாம். சோறு ஊட்டப்படுவதை ஒரு தனிச்சலுகை என்று குழந்தை எண்ணும்படி செய்யக் கூடாது. குழந்தை, உணவைத் தானுகவே எடுத்து உண்ணும்படியான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வேளையும், ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தைக்கு விருப்பமான உணவுகளையே பரிமாற வேண்டும். பரிமாறிய பின்னர், ஒன்று அல்லது 2 நிமிட நேரம், தாய் சமையலறைக்குள் சென்று ஏதோ மறந்துவிட்ட பொருளை எடுத்துக்கொண்டு வருவதுபோல் நடிக்க வேண்டும். இதே போல, ஒவ்வொரு நாளும் படிப்படியாகச் சற்று அதிகநேரம் மறைவாக சென்றுவிட வேண்டும். திரும்பி வந்து பார்க்கும்பொழுது, உணவைக் குழந்தை உண்ணுமல் வைத்திருந்தாலும், அதற்காக அதனைக் கடிந்து கொள்ளாமல், அந்த உணவை அதற்கு மகிழ்ச்சியுடன் ஊட்டிவிட வேண்டும். தானுகத் தாய் திரும்பி வருவதற்குள், பொறுமை

Koviloor Digital Library

விழுந்து, குழந்தை அழுதால், தாய் விரைவில் வந்து உணவைக் குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும். இதே போல செய்து கொண்டிருந்தால் 1 அல்லது 2 வாரங்களுக்குள் குழந்தை ஒரு வேளையாவது தானாகவே சாப்பிட ஆரம்பித்து விடும்; மறு வேளை உணவைத் தாய் ஊட்டி விடுவது நல்லது. குழந்தை தானாகவே சாப்பிடுவதைப் பற்றி மகிழ்ச்சி கொண்டால், தாயும் அதனை அதற்காகப் பாராட்ட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் உணவுத் தட்டத்திற்கு முன்னர், குழந்தை 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் வரை சாப்பிடாமலேயே உட்கார்ந்திருந்தால், அதற்கு, அதிகப் பசி எடுக்குமாறு செய்வதுதான் சிறந்த வழி. படிப்படியாக 3 அல்லது 4 நாட்களில், வழக்கமாகக் கொடுக்கும் உணவில், பாதி அளவு உணவு கொடுக்க ஆரம்பித்து விடவேண்டும். அப்பொழுது அதிகப் பசியின் காரணமாக குழந்தை தானாகவே சாப்பிட ஆரம்பித்து விடும்.

குழந்தை ஒவ்வொரு வேளையும் ஒழுங்காகப் பாதி அளவு உணவை உண்ண ஆரம்பிக்கும்பொழுது, மீதி உணவையும் உண்ணும்படி அதனை வற்புறுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. அப்பொழுது தான், பசி அதிகரித்துக் குழந்தை தானாகவே அதிகமாக உணவு உண்ண விரும்பும்.

இரண்டு வாரங்களுக்குத் தொடர்ந்து குழந்தை தானாகவே எல்லா வேளைகளிலும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது தாய் மீண்டும் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளக் கூடாது. குழந்தை என்றைக்காவது களைப்புற்றிருந்து, தாயை உணவு ஊட்டும்படி கேட்டால், தாய் ஓரளவு உணவை ஊட்டிய பின்னர், அதற்குப் பசி குறைவாக இருக்கலாம் என்று சொல்லி மீதி உணவை ஊட்டாமல் நிறுத்திவிட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் உணவு ஊட்டிப் பழக்கப்பட்ட தாய், வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுது மீண்டும் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்ட விரும்பலாம். இது தவறு. ஏனெனில், அப்படிச் செய்தாளானால் குழந்தைக்குத் திரும்பவும் தானாகச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த அதிக நாட்களாகும்.

592. குழந்தை சாப்பிடும் பொழுது, அதே அறையில் தாய் இருக்க வேண்டுமா?: குழந்தையின் விருப்பத்தையும், பழக்கத்தையும் பொறுத்தது இது; மேலும் தாய் எவ்வளவு நன்றாகத் தன் கவலையை வெளியில் காட்டாமல் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதையும் பொறுத்தது இது. எப்பொழுதுமே குழந்தை சாப்பிடும் பொழுது தாய் அருகில் உட்கார்ந்திருந்து பழகிவிட்டால், திடீரென்று தனியாகக் குழந்தையை அவள் விட்டு விட முடியாது. குழந்தை சாப்பிடும் பொழுது, தாய் கவலைப் படாமல், மற்றவர்களைக் கவனித்துக் கொண்டு, குழந்தையின் உணவைப் பற்றியே எண்ணாமல் இருக்க முடியுமானால், அந்த அறையில் இருக்கலாம்; தானும் சாப்பிடலாம். ஆனால், எவ்

Koviloor Digital Library

வளவு முயன்று, குழந்தையை வற்புறுத்தாமலும், அதன் உணவைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளாமலும் இருக்க முடியாத தாய், உணவு வேளையில், குழந்தையின் முன்னால் வராமல் இருப்பது நல்லது. தாய் திடீரெனக் குழந்தை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் அறையிலிருந்து போய்விடக்கூடாது. ஆனால், படிப்படியாகவும், தந்திரமாகவும், தான் அங்கில்லாததைக் குழந்தை கவனிக்காத வண்ணம், அந்த அறையை விட்டுத் தாய் அகல வேண்டும்.

593 குழந்தையை ஏமாற்றக்கூடாது: ஒவ்வொரு வாய் உணவிற்கும் ஒரு கதை சொல்லித் தாய் குழந்தையைச் சோறு உண்ணச் செய்வது தவறான முறையாகும். அந்தச் சமயத்தில், இத்தகைய கதைகளைக் கேட்டுக் குழந்தை 4 வாய் அளவு உணவு அதிகமாக உட்கொண்ட பொழுதிலும், நாளடைவில் அதனுடைய பசி மிகவும் குறைந்துவிடக்கூடும்; அதே விளைவைப் பெற, நாளுக்குநாள் அதிக அளவு கதைகளைப் பெற்றோர்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லவேண்டி வரும். இறுதியில் 5 வாய் உணவைக் குழந்தை சாப்பிடத் தாய் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் பலவிதமான தந்திரங்களைக் கையாள வேண்டியிருக்கும்.

ஒரு இனிப்புத் தின்பண்டத்தைப் பெறுவதற்காவோ அல்லது தாயை மகிழச் செய்யவோ, அல்லது வலுவைப் பெறவோ, அல்லது நோய் வராமல் தடுக்கவோ, அல்லது தட்டத்தைத் தூய்மை செய்வதற்காகவோ, சாப்பிடவேண்டும் என்று எத்தகைய விளக்கங்களையோ, அல்லது ஆசை வார்த்தைகளையோ கூறிக் குழந்தையைச் சாப்பிடச் சொல்லக்கூடாது.

குழந்தை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், அதைப்பற்றுக் கவலைப்படாமல், தாய் இரவில் கதை சொல்லுவதிலோ, ரேடியோவைப் போடுவதிலோ, தவறில்லை.

594. மிகவும் தாழ்மையாக நடந்துகொள்ளவேண்டிய அவசியமில்லை: வற்புறுத்தியோ, விவாதித்தோ, தொந்தரவு செய்தோ, தன் குழந்தையை (7 வயதளவில் கூட) உணவைச் சாப்பிடச் செய்ய முடியாத தாய், குழந்தையுடன் சண்டை போடுவதில் பயனில்லை என்று அறியும்பொழுது, மற்றொரு எல்லைக்குப் போய் விடுகிறாள்; குழந்தையை உணவு உண்ணும்படி கொஞ்ச ஆரம்பித்து விடுகிறாள். தாயின் அமைதியையும், மன உறுதியின்மையையும் காணும் சிறுமியோ, சிறுவனோ, சர்க்கரையைக் கொட்டிக் கவிழ்த்தும், இன்னும் மற்ற விதங்களிலும் தாயை அதிகமாகத் துன்புறுத்த விரும்புகின்றனர். இதைக்காணும் தாய், ஒவ்வொரு வேளையும், தன் குழந்தை விரும்பிக் கேட்கும் உணவையெல்லாம், எப்படியாவது தயார் செய்து பரிமாறுகிறாள்.

இதற்கெல்லாம் ஒரு வரம்பு தேவை. சரியான நேரத்தில் குழந்தை சாப்பிட வரவேண்டும் என்றும், சாப்பிடும்பொழுது சண்டை போடாமல் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கவேண்டும் என்றும், சாப்பாட்டைப்பற்றி அநவருக்கத்தக்க வகையில் பேசக்கூடாது

Koviloor Digital Library

என்றும், சாப்பிடும்பொழுது நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கையாள வேண்டும் என்றும், வயதுக்குத்தகுந்த மரியாதையுடன் நடந்து கொள்ளவேண்டும் என்றும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் எதிர்பார்க்கப்படுவதும் தவறில்லை. தாயும் குழந்தையின் விருப்பத்தை அறிந்து, அதன்படி உணவு தயாரிப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் குழந்தை தனது சொந்த விருப்பங்களை மட்டும்தான், தாய் கவனிக்கவேண்டும் என்று எண்ணுவது தவறு. தாய் குழந்தையின் உடல் நலத்திற்கு ஒவ்வாத உணவு வகைகளையெல்லாம், அதற்குக் கண்டிப்பாகக் கொடுக்கக்கூடாது. இவைகளைப்பற்றி எல்லாம், தனக்கு நன்றாகத் தெரிந்த மாதிரி தாய் நடந்துகொண்டால், வீண் விவாதங்களுக்கு இடம் இருக்காது.

595. உணவு வாயினுள் அடைத்துக் கொள்ளுதல் (Gagging): சாதாரணமாக மாவாக்கப்பட்ட கூழ் போன்ற உணவைத் தவிர, வேறு உணவை உட்கொள்ள முடியாத ஒரு வயதளவுள்ள குழந்தைக்கு, உணவை வற்புறுத்திக் கொடுத்தால், அந்த உணவு குழந்தையின் தொண்டையில் அடைத்துக் கொள்ளுகிறது. குழந்தையால் கட்டியான உணவைச் சாப்பிட முடியாதது இதற்குக் காரணமல்ல; ஆனால் உணவை வற்புறுத்திக் கொடுப்பதுதான் இதற்குக் காரணம். இத்தகைய நிலைமையைச் சமாளிக்க, முதலில் தானாகவே உணவு முழுவதையும் சாப்பிடக் குழந்தை உற்சாகப் படுத்தப்படவேண்டும். 416-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) இரண்டாவதாகப் பொதுவாகக் குழந்தைக்கு உணவு வகைகளின் மீது ஏற்படக்கூடிய ஐயப்பாடுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். (587-ஆம் பிரிவையும், 593-ஆம் பிரிவையும்காணவும்.) மூன்றாவதாக உணவின் தன்மையை மிகவும் நிதானமாகத்தான் கரடுமுரடானதாக்கவேண்டும். சாப்பிடுவதைப் பற்றிய அச்சம் அறவே தீர்ந்து, குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் உணவு சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் வரையில், அதற்குப் பல திங்கள்களுக்கு கூழ் போன்ற உணவையே கொடுக்கவேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் அதற்கு விருப்பமில்லாவிடில் தாளாக்கப்பட்ட இறைச்சி உணவைக்கூட அதற்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

சுருங்கச் சொன்னால், குழந்தையால் சமாளிக்க முடியுமளவு வேகத்தில்தான், உணவு வகைகளின் தன்மையை மாற்றிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

சில குழந்தைகளால், கூழாக்கப்பட்ட உணவைக்கூட விழுங்க முடிவதில்லை. இதற்குக் காரணம் உணவின் கூழ் போன்ற தன்மையேயாகும். ஆகையால் இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய உணவுடன் சிறிதளவு தண்ணீரோ, பாலோ கலந்து கொடுக்கவேண்டும். அல்லது சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட காய்கறிகளையும், பழங்களையும், இத்தகைய உணவுடன் கலந்து கொடுக்கலாம்.

Koviloor Digital Library

பருத்த குழந்தைகள் (Fat Children)

596. இதற்குச் சிகிச்சை காரணத்தைப் பொறுத்தது ஆகும்: அநேகர், இதற்குச் சுரப்பிகளின் கோளாறுதான் காரணம் என்று எண்ணுகின்றனர்; ஆனால் இது தவறான கருத்தாகும். பரம்பரை இயல்பு, பசி, மகிழ்ச்சி முதலியன கூட ஒரு சிறுவன் பருத்திருப்பதற்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும். குடும்பத்தில் தாய், தந்தை ஆகிய இரண்டு தரப்பிலும் பருத்தவர்கள் இருந்தால், சிறுவனும் பருத்து இருக்கலாம். ஒருவிதமான உடற்பயிற்சியும் செய்யாத அமைதியான சிறுவனுக்கு உள்ள பயன்படுத்தப்படாத கலோரி உணவுச்சத்து, கொழுப்பாக மாறி, உடலில் சேமிக்கப்படுகிறது. இத்தகைய சிறுவனின் பசிதான் மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டிய தொன்றாகும். மிகவும் சத்துள்ள கேக்கு, பிஸ்கோத்துகள், மைதா மாவால் செய்யப்பட்ட தோசை போன்ற உணவு வகைகளை உண்ண விரும்பும், அதிக பசி உடைய சிறுவர்களுக்குச் சாதாரணமாக எடை கூடுதலாகவே இருக்கும். ஆனால், காய்கறி, பழங்கள், இறைச்சி, முதலியனவற்றை முக்கிய உணவாக உண்ண விரும்பும் சிறுவர்கள் அவ்வளவாகப் பருமனாய் இருப்பதில்லை. ஏன் ஒரு குழந்தை அதிக உணவுச் சத்துடைய உணவு வகைகளை அதிக அளவில் விரும்புகின்றது என்ற காரணம் நமக்கு விளங்காவிடினும், அது பிறவியிலேயே அதிகமாக உணவு உண்ணும் தன்மையைப் படைத்தது என்பது மட்டும் உண்மை. பிறக்கும் பொழுதே, அதிகப் பசியுடன் பிறக்கும் குழந்தைக்குப் பின்னர் (உடல் நலம், மன நிலை, உணவின் தன்மை முதலியன எப்படி இருந்த பொழுதிலும்) எத்தகைய சூழ்நிலையிலும், பசி குறைவதில்லை. 2 அல்லது 3 திங்கள்களுக்குள் பருத்துவிடும் குழந்தை, சாதாரணமாகச் சிறு பிள்ளைப்பருவம் முழுவதும் பருமனாகவே இருந்துவிடுகிறது.

597. மகிழ்ச்சியின்மை ஒரு காரணம்: சிறுபிள்ளைப் பருவத்தில் அதிகப் பசி ஏற்படுவதற்கு, மகிழ்ச்சியின்மை ஒரு காரணம். எடுத்துக்காட்டாக, 7 வயதளவில், தனிமையாகவும், மகிழ்ச்சியில்லாமலும் இருக்கும் சிறுவர்களுக்கு அதிகப்பசி ஏற்படுகிறது: இந்தச் சமயத்தில், சிறுவர்கள் பெற்றோரை நம்பி வாழ்வதிலிருந்து, ஓரளவுக்கு ஒதுங்கி வாழ ஆரம்பிக்கின்றனர். மேலும் சம வயதுள்ள நெருங்கிய நண்பர்களைத் தேடும் திறமையில்லாத சிறுவர்களும் தனிமையை உணர்கின்றனர். ஆகையால் அவைகளுக்குப் பதிலாக இத்தகைய சிறுவர்கள், அதிகச் சத்துள்ள இனிப்பு உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிட ஆரம்பிக்கின்றனர்: பள்ளிக்கூடப் பாடத்தைப்பற்றிய கவலையும் இன்னும் மற்றவிதமான கவலைகளையும் கொண்ட சிறுவனும், அதிகமாகச் சாப்பிடுவதில் தன் கவலைகளை மறக்க முயல்கிறான். நிறை இளமைப்பருவ வளர்ச்சியின்போதுதான் அநேகமாக அளவுக்கு மீறிய எடை அதி

Koviloor Digital Library

கரிக்கிறது. வளர்ச்சியின் வேகத்தையும், அதிக வளர்ச்சியையும், சாமானிக்கச் சிறுவனின் பசியும் சாதாரணமாக அதிகரிக்கிறது. ஆனால், இதற்குத் தனிமையும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். இந்தச் சமயத்தில்தான் உடலிலும், உள்ளத்திலும் ஏற்படும் மாறுதல்களினால், ஒரு சிறுவன், அதிகத் தன்னுணர்வு கொள்ளுவதால், மற்ற சிறுவர்களுடன் நெருங்கிப் பழக முடியாதவனாகிறான்.

598. சிறுவர்கள் 7 வயதிலிருந்து 12 வயது வரையிலும் பொதுப்படையாகச் சிறிதளவு பருமனாகவே இருப்பார்கள்: கொழுகொழுவென இருக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் மகிழ்ச்சியின்றி இருக்கும் என்று பொருளல்ல. மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும் சிறுவர்கள்கூட சாதாரணமாக 7 வயதிற்கு மேல் 12 வயது வரையிலும், ஓரளவுக்கு அதிகப்படியான எடையைப் பெற்று பருமனாகிறார்கள். இவர்களில் வெகு சிலர்தான் மிகவும் அதிகமாகப் பருத்து விடுகிறார்கள். இவர்களில் அநேகர் இளமைப் பருவத்தின் வளர்ச்சிக் காலமாகிய 2 ஆண்டுகளிலும் பருமனாகவே இருக்கின்றனர்; ஆனால், நிறை இளமைப்பருவம் அடைந்தவுடன் இவர்கள் மெலிய ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, அநேக பெண்கள், 15 வயதளவில், அதிக முயற்சி எடுக்காமலேயே, மெலிந்து காணப்படுகின்றனர். ஆகையால், இந்த வயதிற்கு முன்னர், சிறுவர்கள் சற்று பருத்துக் காணப்படுவதற்காகத் தாய்மார்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.



பருமனாக இருப்பது சிக்கல் நிறைந்தது.

அதிகப் பருமனாக இருக்கும் சிறுவனால், விளையாட்டுக்களிலும், உடற் பயிற்சிகளிலும், பங்கேற்றுக் கொள்ளுவதற்கு இயலுவதில்லை. ஆகையால் உடற் பயிற்சியின்றி அமைதியாக இருக்க இருக்க, இந்தச் சிறுவனின் உடலில் உள்ள வலுவெல்லாம்

Koviloor Digital Library

கொழுப்பாகச் சேமிக்கப்பட்டு விடுகிறது. ஆகையால் இது சங்கிலித்தொடர் போன்ற ஒரு நிகழ்ச்சியேயாகும். விளையாட்டு களில் பங்கு கொள்ள முடியாத அளவுக்குப் பருமனாக இருக்கும் சிறுவர்களை, மற்றவர்கள் கேலி செய்யவும் கூடும்.

599. உடல் இளைக்கும் வகையில் உணவு உட்கொள்ளுவது கடினம் (Dieting is difficult) : பருமனாக இருக்கும் சிறுவனின் உடல் இளைக்க, உணவைக் குறைக்கவேண்டும் என்ற பொழுதி லும், சிறுவனுக்கு இது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். ஏனெனில், வயது முதிர்ந்தவர்களே, பருமனாக இருப்பதற்காக வருந்திய பொழுதிலும், உணவைக் குறைத்து உட்கொள்ள முடியாதவர் களாக இருக்கிறார்கள். அப்படி இருக்கும்பொழுது, வயது முதிர்ந்தவர்களைக் காட்டிலும், சிறுவர்களுக்கு அதிக மன உறுதி இருக்கும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. குறைவான கொழுப்புச் சத்துடைய உணவைச் சிறுவனுக்குத் தாய் கொடுக்க விரும்பும் பொழுது, அதே போன்ற உணவையே வீட்டிலுள்ள மற்றவர் களுக்கும் கொடுக்க வேண்டிவரும்; அல்லது, வீட்டிலுள்ள மற்றவர்கள் உண்ணும் சிறுவனுக்குப் பிடித்தமான உணவு வகை களைச் சிறுவன் சாப்பிட்டுவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டி யிருக்கும். தான் நியாயமாக நடத்தப்படவில்லை என்று எண்ணும் சிறுவனுக்கு இனிப்புத் தின்பண்டங்களின் மேல் அடங்கா ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. ஆகையால், சாப்பாட்டு வேளையில், பத்திய உணவைச் சாப்பிட்ட பொழுதிலும், இடைவேளைகளில், அவன் குளிர்ச்சிப் பெட்டியிலிருந்தும், கடைகளிலிருந்தும் இனிப்புப் பண்டங்களை ஒருவருக்கும் தெரியாமல் எடுத்துச் சாப்பிட்டு விடுகிறான்.

ஆனால், சிறுவனுக்குப் பத்திய உணவு கொடுப்பது மிகவும் கடினமானதொன்றல்ல. திறமை வாய்ந்த தாயால் சிறுவனின் ஆசைகளைத் தூண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். எடுத்துக் காட்டாக, அவன் இனிப்புத் தின்பண்டங்களைச் சிறுவனுக்கு அடிக்கடி கொடுக்காமல் இருக்கலாம்; கேக்கு (Cake) பிஸ்கோத்து கள் போன்ற உணவு வகைகளைச் சிறுவன் கண்களில் படாமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவைகளுக்குப் பதிலாக, இடை வேளையில் சிறுவன் சாப்பிடுவதற்கெனப் பழவகைகளை மட்டும் சமையலறையில் வைக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு விருப்பமான அதிகக் கொழுப்புச் சத்தில்லாத உணவு வகைகளை, அடிக்கடி பரிமாறலாம். ஒரு டாக்டரைத் தனியாகச் சந்திக்கும் வாய்ப்பை இத்தகைய சிறுவனுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். தனியாக டாக்ட ரிடம் பேச வாய்ப்பளிக்கப்படும் சிறுவனுக்குத் தானும் பிறரைப் போலவளர்ந்தவனாகவாழவேண்டும் என்ற உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது: ஆகையால் இச்சிறுவன் டாக்டரின் சொற்படி உணவு உண்ணத் தயங்கமாட்டான். டாக்டரின் அனுமதியின்றிச் சிறுவன், உடல் இளைக்கக்கூடிய மருந்துகள் ஒன்றும் உட்கொள்ளக் கூடாது;

Koviloor Digital Library

மேலும், அத்தகைய உடல் இளைக்கக்கூடிய மருந்துகளைக் கொடுக்கும் பொழுது, டாக்டரிடம் அவன் அடிக்கடி காண்பிக்கப்பட வேண்டும்.

அதிகமான உணவு உட்கொள்ளுதல், சாதாரணமாகத் தனிமையின் அறிகுறியாகையால், சிறுவனின் வீட்டு வாழ்க்கை, பள்ளிக்கூடப் படிப்பு, சமூக வாழ்க்கை முதலியன கூடுமானவரையிலும் மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும், திருப்திகரமானதாகவும் இருக்கும்படியும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும் (543-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

இத்தகைய சிறுவனின் உடல் இளைக்க எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகள் யாவும், பயனற்றவைகளாகிச் சிறுவன் எடை மிகவும் விரைவில் அதிகரித்தால், உடனே ஒரு டாக்டரின் உதவியையும், உளநோய் வல்லுநரின் உதவியையும் நாடவேண்டும். மிகவும் தடித்திருத்தல் சிறுவனுக்கு மிகவும் தொல்லை கொடுக்கும் பிரச்னையாகும்.

600. உடல் இளைக்கும் உணவு கொடுக்கப்படும் ஒரு தடித்த குழந்தையை ஒரு டாக்டர் எப்பொழுதும் கண்காணிக்கவேண்டும்: [illegible] இளமைப் பருவத்தினர் தாங்களாகவே, உணவைக் குறைத்துச் சாப்பிடுதல் சில சமயங்களில் ஆபத்தாகவே முடியக்கூடும். தாங்கள் கேள்விப்பட்ட ஒரு கடுமையான உணவுத் திட்டத்தை மேற்கொள்ள எண்ணும் சில பெண்கள், சில நாட்களிலேயே, பசி பொறுக்க முடியாத காரணத்தினால், தங்கள் திட்டத்தைக் கைவிடுகின்றனர். ஆனால், இவர்களில் ஒன்று அல்லது 2 பேர்கள் மட்டும் வெறி ஆர்வத்துடன், தொடர்ந்து கடுமையான பத்தியத் திட்டத்தை மேற்கொள்ளலாம். இத்தகைய பெண், சில சமயங்களில் இம்முறையால் மிகவும் பயங்கரமாக உடல் இளைப்பதுடன், மீண்டும் விரும்பினாலும் கூடப் பழையபடியே சாதாரணமான உணவை உண்ண முடியாதவள் ஆகிவிடுகிறாள். மற்ற பெண்களுடன் சேர்ந்து உடல் இளைக்கப் பத்திய உணவு சாப்பிட ஆரம்பித்ததால், இந்தப் பெண்ணுக்கு உணவின் மேல் வெறுப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது போலும்; மேலும் இந்தப் பெண்ணுக்கு இளமைப் பருவத்தின் முற்பகுதியில் தீர்க்கப்படாத கவலைகள் இருந்திருக்கக்கூடும். வேறு ஒரு பெண், இளமைப் பருவத்தின் வளர்ச்சியின் ஆரம்பத்தில், தன்னுடைய மார்புகள் பருத்துக் கொண்டு வருவதையும், இன்னும் மற்ற மாறுதல்கள் ஏற்படுவதையும் காணும்பொழுது அவர்களின் மன அமைதி கலக்கப்படுவதால், உண்மையிலேயே அத்தகைய வளர்ச்சியை அடைய அவள் விரும்புவதில்லை. ஆகையால் இத்தகைய பெண்ணும் உடல் இளைக்க விரும்புகிறாள். உணவைக் குறைத்து உடல் இளைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மிகவும் பிடித்த சிறுவர்களை, உளநோய் வல்லுநரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

ஒரு சிறுவனுக்கு உடல் இளைக்க உணவைக் குறைக்க விரும்பும் தாய், முதலில் ஒரு டாக்டருடன் இதைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். முதலாவதாக, அந்தச் சிறுவனுக்கு உடல் இளைக்கப் பத்திய உணவு தேவைதானா என்பதை டாக்டர் முடிவு செய்வார். இரண்டாவதாக நிறை இளமைப் பருவம் அடைந்த இளைஞன் பெற்றோர் வார்த்தைகளைக் காட்டிலும், டாக்டரின் கருத்துக்குத் தான் அதிகமாகச் செவி சாய்ப்பான். அவனுக்கு உடல் இளைக்க வேண்டியது அவசியம் தான் என்று டாக்டர் கருதினால், தகுந்த பத்திய உணவை டாக்டரே எழுதிக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையின் விருப்பங்களையும், அந்த வீட்டில் சாதாரணமாகத் தயார் செய்யும் உணவு வகைகளையும் மனதில் கொண்டு, அந்த வீட்டிற்கும், சிறுவனின் உடல் நலத்திற்கும் தகுந்த ஒரு உணவுத் திட்டத்தை டாக்டர் எழுதிக்கொடுப்பார். எடை இழப்பு, உடல் நலத்தை ஓரளவுக்குப் பாதிக்கக் கூடுமாகையால், உடல் இளைக்கப் பத்திய உணவு சாப்பிட விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் அவ்வப் பொழுது, டாக்டரிடம் உடலைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், உடல் இளைக்கும்பொழுது, ஒருவரும் வலிமையையோ, உடல் நலத்தையோ இழக்கக்கூடாது; மேலும் மிக விரைவாகவும் எடை இழக்கக்கூடாது.

டாக்டரின் கண்காணிப்புக் கிடைக்கப்பெற இயலாவிடில், கீழ்க்கண்ட உணவு வகைகளையாவது ஒரு பருத்த சிறுவன் நாள்தோறும் கண்டிப்பாக உட்கொள்ளவேண்டும்: 1½ 'பைண்டு' பால், இறைச்சி அல்லது கோழிக்கறி அல்லது மீன், ஒரு முட்டை, கீரை வகைகளில் ஒன்று, இரண்டுமுறை பழங்கள்; இந்த உணவு வகைகளை நியாயமான அளவில் உட்கொண்டால், எடை அதிகமாக அதிகரிக்காது என்றும், எலும்புகளும், தசைகளும், உள் உறுப்புக்களும் கெடாமல் இருக்க இந்த உணவு வகைகளைக் கட்டாயமாகச் சாப்பிடவேண்டும் என்றும் சிறுவனுக்குக் கூற வேண்டும்.

பருத்திருப்பவர்கள் அனைவரும் உணவுச்சத்து மிகுந்த உணவு வகைகளைக் கட்டாயமாகத் தவிர்க்கவேண்டும்; இதனால் ஆபத்து ஒன்றும் ஏற்படாது. ரொட்டி, தானிய வகைகள், உருளைக் கிழங்கு போன்ற மாச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை ஒரு சிறுவன் உட்கொள்ளும் அளவுதான், அவன் எவ்வளவு எடை அதிகரிக்கிறன் அல்லது இழக்கிறன் என்பதை நிர்ணயிக்கிறது. ஒரு வளரும் சிறுவனுக்கு, அவன் தன் எடையைக் குறைக்க விரும்பினாலுங்கூட, ஓரளவுக்கு மாச் சத்துள்ள உணவு வகை தேவைப் படுகிறது. மிகவும் பருத்திருக்கும் ஒருவர்கூட, வாரத்திற்கு ஒரு பவுண்டு எடைக்குமேல் குறையக்கூடாது. இத்தகையவரையும் ஒரு டாக்டர் மிகவும் கவனமாகக் கண்காணித்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

சுரப்பிகள் (Glands)

601. சுரப்பிகளினால் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்: அநேகவித நோய்கள் சுரப்பிகளைப் பீடிக்கின்றன. மேலும் சுரப்பிகளிலிருந்து சில மருந்து வகைகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இத்தகைய நோய்களும், மருந்து வகைகளும் மனிதனை நிச்சயமாகப் பாதிக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாகத் 'தைராய்டு' சுரப்பி போதுமான அளவு சுரக்காவிடில் ஒரு குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியும் உள்ள வளர்ச்சியும் குறைகின்றன. ஆகையால், இத்தகைய சிறுவனுக்குத் தோல் உலர்ந்தும், மயிர் முரடாகவும் குரல் தாழ்ந்தும் இருக்கும். மேலும் அவன் மிகவும் மந்தமானவனாகவும் காணப்படுவான். முகம் ஊதியிருந்தாற்போல் இருக்கும். (தைராய்டு சுரப்பியின் நீர்ச்சுரப்பு குறைவாக இருப்பதனால், குழந்தை அதிகமாகப் பருத்துவிடுவதில்லை.) ஓய்வாக இருக்கும்பொழுது, உடலின் எரிபொருள் (fuel) விரைவாகப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. இந்த நோய் சரியான அளவு தைராய்டு மருந்து வகைகளைக் கொடுப்பதால், வியக்கத்தக்க வகையில் நீங்கிவிடுகின்றது.

சுரப்பிகளைப்பற்றிப் புத்தக வாயிலாகப் படித்தறிந்திருக்கும் சிலர், ஒவ்வொரு குட்டையான மனிதனும், மந்தமான மாணவனும், நடுக்கமுள்ள பெண்ணும், பருத்த பையனும் சுரப்பிகளின் கோளாறுகளால் ஏற்பட்ட விளைவுகள்தான் என்றும், இத்தகைய கோளாறுகளுக்குச் சரியான மாத்திரைகள் அல்லது ஊசி மருந்துகள் மூலமாகச் சிகிச்சை அளிக்க முடியும் என்றும் எண்ணுகின்றனர். இது சரியான கருத்தல்ல. ஒரு சுரப்பி நோய் பலவித அறிகுறிகளைக் கொண்டதாகும்.

இளமைப் பருவத்தின் வளர்ச்சிக்கு முன்னர், ஒரு சிறுவன் மிகவும் பருத்திருந்தால், அவனுடைய தொடைகளும், பருத்திருக்குமாகையால், அவனுடைய ஆண்குறி (Penis) சிறியதாக இருப்பதுபோலத் தோன்றலாம். மேலும், ஆண் உறுப்பின் அடிப் பகுதியிலும் கொழுப்பு பரவியிருக்குமாகையால் ஆண்குறியின் நீளம் குறைவாக இருப்பது போலத் தோன்றும். ஆனால், இத்தகைய சிறுவர்களில் அநேகருக்கு நிறை இளமைப் பருவத்தின் பொழுது, அவர்களுக்கு இருக்கும் அதிக எடை குறைந்து, பிறப்புறுப்புக்களும் தேவையான அளவு நல்ல வளர்ச்சி பெற்று விடுகின்றன. ஒரு சிறுவனை அவன் பிறப்புறுப்பைப்பற்றி கேலி செய்வதனால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைப்பற்றி 515-ஆம் பிரிவிலும், 602-ஆம் பிரிவிலும் சொல்லப்பட்டிருப்பதைக் காணவும்.

சாதாரணமான வளர்ச்சியையும், தோற்றத்தையும் அறிவையும் அடையப் பெறாத ஒவ்வொரு குழந்தையையும் ஒரு தகுதியான தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டர், அவ்வப்பொழுது பரிசோதிக்கவேண்டும்; ஆனால், அவனுடைய வளர்ச்சியில் உள்ள குறைபாடு அவன் பிறவியிலேயே ஏற்பட்டதொன்றாக இருந்தாலும், அல்லது அவன்

Koviloor Digital Library

மன நிலைக்கு, வீட்டில் உள்ள சங்கடமான நிலைமைகள் காரணமாக இருந்தாலும், அவனுக்கு வாழ்க்கையில் தன்னைச் சரிவர பொருத்திக்கொள்ள டாக்டர் உதவி செய்யவேண்டும்.

விதைப்பைக்குள் விதைகள் இறங்காமல் இருத்தல் (Undescended Testicles)

602. **விதைகள் கீழே விதைப்பைக்குள் இறங்காமல் இருத்தல் :** புதிதாகப் பிறந்த சில ஆண் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களின் விதைகளில் (Testicles) ஒன்றோ அல்லது இரண்டுமேயோ, விதைப்பைக்குள் (Scrotum) இல்லாமல், அடிவயிற்றில் அல்லது தொடையின் மேல் வளைவில் (Groin) தங்கி இருக்கலாம். ஆனால், அவை குழந்தை பிறந்த பின்னர், சில நாட்களுக்குள்ளேயே அநேகமாக, விதைப்பைக்குள் வந்துவிடும். சிலருக்குத்தான், விதைகள் கீழே வரமுடியாத வண்ணம், ஏதாவது தடை ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

விதைகள், சாதாரணமாகக் குழந்தையின் அடிவயிற்றில்தான் முதலில் உருவாகின்றன. குழந்தை பிறப்பதற்குச் சற்று முன்னர் தான், அவை சாதாரணமாக விதைப்பைக்குள் இறங்குகின்றன. விதைகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படாமல் இருக்க, விதைகளுடன் தசைகள் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். விதைகளுக்கு ஒரு சிறு தீங்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு முறையும் இத்தசைகள் சுருங்குவதால், விதைகள் அடிவயிற்றுப் பக்கமாக மீண்டும் இழுத்துக்கொள்ளப்படும். கால் சட்டையைக் கழற்றும்போதும், குளிர்ந்த காற்று வீசும் போதும் விதைகள் வயிற்றுக்கள் இழுத்துக் கொள்ளப்படுவதைப் பார்க்கலாம். விதைப் பையைப் பரிசோதிக்க, அதனை டாக்டர் கைகளில் பிடிக்கும்பொழுதே, விதை மீண்டும் வயிற்றுக்குள் மறைந்துவிடக்கூடும். ஆகையால், விதைகள் விதைப் பையில் காணாவிடில், அவைகள் இன்னும் பிறப்பிலிருந்து கீழே இறங்கவில்லை என்று பெற்றோர் எண்ணிவிடக்கூடாது. குழந்தை சூடான தண்ணீரில் குளித்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுதுதான் அதன் விதைகள் சரியாக இருக்கின்றனவா என்று பார்ப்பதற்குச் சரியான நேரமாகும்.

ஒரு முறை விதைகள் விதைப்பைக்குள் இருப்பதைப் பார்த்தால், பிறகு அதைப்பற்றிக் கவலைப்படவேண்டியதில்லை. ஏனெனில் ஒரு சிறுவன் இளமைப் பருவம் அடைவதற்குள் அவைகள் எப்படியும் கீழே இறங்கிவிடுகின்றன.

2வயது வரையிலும், ஒன்று அல்லது 2 விதைகளும், ஒரு முறை கூட விதைப்பைக்குள் இருப்பதைப் பெற்றோர் காணாவிடில், இந்தக் குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

ஆனால் இதற்காகக் குழந்தையைத் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது; பெற்றோரும் வருந்தக்கூடாது. அடிக்கடி பரிசோதித்துப்

Koviloor Digital Library

பார்த்தும், கவனித்துப் பார்த்தும், குழந்தைக்கும் வீண் கவலையைக் கொடுக்கக்கூடாது. எல்லா உறுப்புக்களும் நலக்குச் சரிவர அமையப் பெறவில்லை என்பதை அறியும் சிறுவனின் மனமும் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. கூரப்பிகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட மருந்து ஊசிகளை போடவேண்டி இருந்தாலும், அதைப்பற்றி அவனிடம் மிகவும் பக்குவமாக எடுத்துரைக்கவேண்டும்.

நிற்கும், உட்காரும் நிலை அல்லது தோரணை (Posture)

603. **மோசமான நிற்கும் அல்லது உட்காரும் தோரணைக்குச் சிகிச்சை, அதன் காரணத்தைப் பொறுத்தது :** முதல் காரணம், குழந்தையின் எலும்புக்கூட்டின் தன்மையாகும். குழந்தை பருவத்திலிருந்தே அவர்களுடைய தந்தைமார்களைப்போலவே சில குழந்தைகளுக்கு உருண்ட தோள்கள் இருக்கலாம். சில குழந்தைகள் தளர்ச்சியான தசைகளுடனும், நரம்புகளுடனும் பிறந்ததைப்போல் காணப்படுகின்றன. எவ்வளவு வைட்டமின் 'டி' சத்து மருந்து கொடுத்தபோதிலும், இக்குழந்தைகளின் முழங்கால்கள் ஒன்றோடொன்று மோதுகிற அளவுக்கு, அவர்களின் தசைகள் தளர்ச்சியாக இருக்கலாம். மற்றொரு குழந்தை மிகவும் அழுத்தமான தசைகளைக் கொண்டதைப்போல் தோன்றலாம். 'ரிக்கெட்ஸ்' (Rickets), இளம்பிள்ளை வாதம் (Infantile paralysis), எலும்புருக்கி நோய் (Bone Tuberculosis) முதலியன குழந்தையின் உடல் தோரணையைப் (Posture) பாதிக்கின்றன. எக்காரணத்தைக்கொண்டோ நீண்ட நாட்களுக்கு நோய் அல்லது களைப்புக் கொண்ட குழந்தையின் உடல் தளர்ச்சி அடையலாம். அதிக எடையுள்ள குழந்தைக்கும், தட்டையான பாதங்களும், மோதும் முழங்கால் முட்டிகளும் ஏற்படக்கூடும்; மிகவும் உயரமாக இருக்கும் இளைஞன், நாணத்தால் தலையைக் குனிந்துகொண்டே இருக்கலாம். ஆகையால் சரியான உடல் தோரணை (Posture) இல்லாத குழந்தைகளுக்கு, நோய் ஏதாவது பீடித்திருக்கக் கூடுமோ என்று அறிய, அவர்களை டாக்டர் அவ்வப்போது பரிசோதிக்கவேண்டும்.

தன்னம்பிக்கை இல்லாத காரணத்தால் அநேகக் குழந்தைகள் தலையைத் தொங்கவிட்டுக் கொள்ளக்கூடும். வீட்டில் அதிகமாகக் குற்றங் கண்டுபிடிக்கப்படுவதாலும், அல்லது பள்ளியில் தொல்லைகள் இருப்பதாலும், அல்லது திருப்தி இல்லாத சமூக வாழ்க்கையாலும் குழந்தைக்குத் தன்னம்பிக்கையில் குறைவு ஏற்படலாம். ஆனால், கூன் விழுந்தவன், பெற்றோரின் கேலியினாலோ அல்லது கண்டிப்பாலோ நிமிர்ந்துவிட முடியாது. பொதுவாகச் சொல்லப்போனால், பள்ளியில் அளிக்கப்படும் பயிற்சிகளினால்தான் குழந்தைகளின் தோற்றத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது. பெற்றோரின் முக்கியக் கடமை, குழந்தையின் பள்

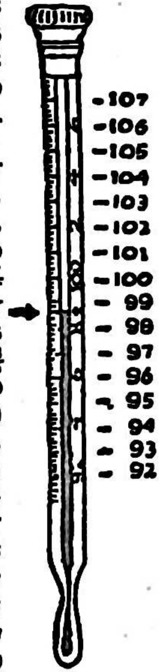
Koviloor Digital Library

விக்கூட வாழ்க்கையைச் சீர்படுத்தும், அவனுக்கு மகிழ்ச்சியான சமூக வாழ்க்கையை ஏற்படுத்துவதும், வீட்டிலும் வாழ்க்கைத் திருப்திகரமானதாக இருக்கும்படி செய்யவேண்டியதுமாகும்.

நோயுறுதல்

காய்ச்சல்

604. காய்ச்சல் என்றால் என்ன? காய்ச்சல் இருக்கும் குழந்தைகளின் வெப்ப நிலையின் அளவை (Temperature), உஷ்ணமானியின் (Thermometer) மூலம் பலருக்குக் கண்டுபிடிக்கத் தெரிவதில்லை. வாயில் உஷ்ணமானியை வைத்துப்பார்க்கும் வெப்பநிலையின் அளவிற்கும், மலக்குழாயில் உஷ்ணமானியை வைத்துப் பார்க்கும் வெப்ப நிலையின் அளவிற்கும், உள்ள வேறுபாட்டையும் சிலர் புரிந்து கொள்ளுவதில்லை.

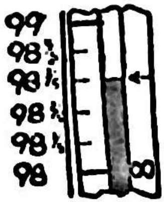


அநேகமாக எல்லா உஷ்ணமானிகளிலுமே ஒரே மாதிரியாகத்தான் எண்கள் போடப்பட்டிருக்கும். அவைகளில் ஒரு டிகிரியைக் குறிக்க நீட்ட கோடும், $\frac{1}{5}$ டிகிரியைக் குறிக்க குட்டையான கோடுகளும் போடப்பட்டிருக்கும். 94, 96, 98, 100, 102, 104 என்ற இரட்டைப்படை டிகிரிகள் மட்டும்தான் அவைகளில் எழுதப்பட்டிருக்கும். சாதாரணமாக இருக்கவேண்டிய உடலின் வெப்ப நிலையாகிய $98\frac{3}{5}$ டிகிரிக்குநேராக ஒரு சிவப்பு அம்புபோன்ற குறியும் போடப்பட்டிருக்கும். இதை 'நார்மல்' (Normal) வெப்பநிலைஎன்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள்.

முதலாவதாக ஒரு உடல் நலமுள்ள குழந்தையின் வெப்ப நிலை (Temperature) எப்பொழுதும் $98\frac{3}{5}$ டிகிரியாகவே இருக்காது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். நேரத்தையும், குழந்தையின் செய்கைகளையும் பொறுத்து, அதன் வெப்ப நிலையில் சிறு மாறுபாடுகள், ஒரேநாளில் இருக்கக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாகக் காலையில் மிகவும் குறைவான வெப்ப நிலையும், பிற்பகலில் சற்று அதிகமான வெப்ப நிலையும் இருக்கும்; என்ற பொழுதிலும் காலை வேளையிலும், பகல்

Koviloor Digital Library

வெளியிலும் உள்ள வெப்ப நிலையில் அதிக வேற்றுமை இருக்காது. ஆனால் ஓய்வுடன் இருக்கும் குழந்தைக்கும், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டிருக்கும் குழந்தைக்கும் இருக்கக்கூடிய வெப்ப நிலையில் அதிக வேற்றுமையைக் காணலாம்.



காய்ச்சலுடன்கூடிய அநேக நோய்களில், உடல் வெப்பநிலையின் அளவு பிற்பகலில் மிகவும் அதிகமாகவும், காலையில் குறைவாகவும் இருக்கும். ஆனால் காய்ச்சல் காலையில் அதிகமாகவும், பிற்பகலில்குறைவாகவும்இருந்தாலும்கூட வியப்பதற்கு ஒன்றுமில்லை. நிமோனியா காய்ச்சல் போன்ற சில நோய்களில் காய்ச்சல் குறையாமலும், அதிகரிக்காமலும், ஒரே அளவாக மிகவும் அதிகமாகவே இருக்கலாம். 'நார்மல்' அல்லது சாதாரணமாக இருக்கவேண்டிய அளவைவிட, சில சமயங்களில் உடல் வெப்பநிலை (97 டிகிரி அளவு வரையிலும்) குறைவாக இருக்கலாம். குழந்தை நன்றாக சிரித்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் வரையில், இவைகளைப்பற்றி தாய்மார்கள் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை.

வாயில் உள்ள வெப்பநிலைக்கும், மலக்குழாயில் உள்ள வெப்ப நிலைக்கும், ஓரளவு வேற்றுமை இருக்கும். ஏனெனில் எப்பொழுதும் உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும், வெவ்வேறு வெப்ப நிலை இருக்கும். எடுத்துக்காட்டாகக் குழந்தையின் மார்பும், வயிறும் ஆடையால் மூடப்பட்டிருப்பதால் மற்ற பாகங்களைவிட அதிகச் சூடாக இருக்கும். 5 அல்லது 6 வயது வரையிலும் உஷ்ணமானியைக் குழந்தையின் நாக்குக்கடியில் வைக்க முடியாதாகையாலும், மேலும் குழந்தை அதனைக் கடித்துவிடக் கூடுமாகையாலும், இந்த வயதளவுள்ள குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணமானியை மலக்குழாயில் வைத்துப்பார்க்கவேண்டும். வாயில் உள்ள வெப்ப நிலையைவிட, மலக்குழாயில் ½ டிகிரி அளவு அதிக வெப்ப நிலை இருக்கும்.

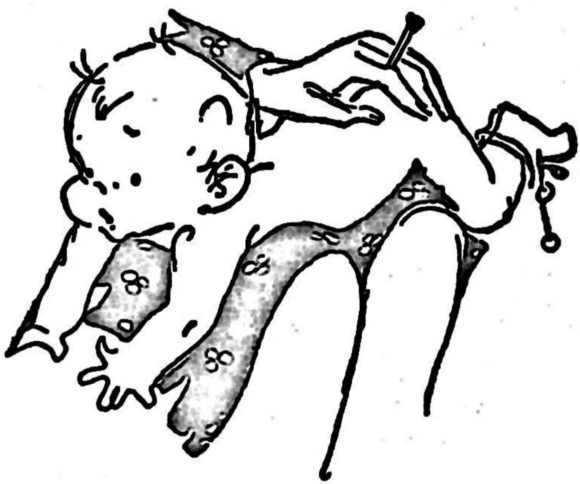
605. உஷ்ண மானி (Thermometer): வாயில் வைக்கும் உஷ்ணமானிக்கும்(Mouth thermometer), மலக்குழாயில்வைக்கும் உஷ்ணமானிக்கும் (Rectal thermometer), குமிழிகள்(Bulb)மட்டும் வெவ்வேறுமாதிரியாக இருக்கும். மலக்குழாய் உஷ்ணமானியின் குமிழி, கூர்மையாக இல்லாமல் உருண்டையாக இருக்கும். வாய் உஷ்ணமானியின் குமிழி நீளமாகவும், மெலிந்தும் இருக்கும். அப்பொழுதுதான் அதிலுள்ள பாதரசம் (Mercury) விரைவாக வெப்பம் அடையும். இரண்டு உஷ்ணமானிகளிலும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் டிகிரிகள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்; ஆகையால் ஒரே மாதிரியான அளவைத்தான் காண்பிக்கும். (அதாவது, வாயிலும், மலக் குழாயிலும் உள்ள வெப்பநிலையின் வேறுபாடுகளைக் கணக்கில் கொள்ளாமல்தான் அவைகள் செய்யப்பட்டிருக்

Koviloor Digital Library

கின்றன.) ஆகையால் ஒரு தூய்மையான மலக்குழாய் உஷ்ண மானியை வாயிலும், வாய் உஷ்ணமானியை மலக்குழாயிலும் பயன்படுத்தலாம்.

மலக்குழாயில், அநேக உஷ்ணமானிகள் வெப்ப நிலையை ஒரு நிமிடத்தில் உணர்த்திவிடுகின்றன. மலக்குழாயில் உஷ்ண மானியை வைத்தவுடன் அதிலுள்ள பாதரசம் முதல் 20 நொடி களுக்குள்ளேயே மேலே ஏறிவிடுவதைப் பார்க்கலாம். அதற்குப் பின்னர், அந்த வெப்ப நிலை அவ்வளவாக ஏறுது. ஆகையால் தொந்தரவு கொடுக்கும் குழந்தையாக இருந்தால், இந்த உஷ்ண மானியைப் பயன் படுத்துவதால், ஒரு நிமிடத்திற்குள்ளாகவே வெப்ப நிலையின் அளவை ஓரளவுக்குத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

606. **வெப்ப நிலையின் அளவைக் கண்டுபிடித்தல். (Taking the temperature):** உஷ்ணமானியைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னால், அதன்மேல்பாகத்தைக் கெட்டியாகக்கையில் பிடித்துக்கொண்டு



(அதாவது, குமிழிக்கு எதிரில் உள்ள பாகம்) அதனை நன்றாக உதற வேண்டும். உதறும்பொழுது, உஷ்ணமானி கையில் இருந்து பிடுங்கிக் கொண்டுபோய்க் கீழே விழுந்து உடைந்துவிடக்கூடு மாகையால் ஜாக்கிரதையாக உதறி, அதில் உள்ள பாதரசத்தை 97 டிகிரி அளவுக்கு இறங்கவைக்க வேண்டும்.

மலக்குழாய் வெப்பத்தை எடுக்க, முதலில் மலக்குழாய் உஷ்ணமானியின் குமிழியில் சிறிதளவு எண்ணெய் அல்லது 'வாஸ்லின்' தடவிக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தையைத் தாய் தன் மடிமீது கவிழ்த்து (குறுக்கில்) படுக்க வைத்துக்கொள்ளுவது

நல்லது. ஏனெனில், இப்படி படுக்கவைப்பதால் குழந்தையின் கால்கள், வழியில் இல்லாமல் தாரத்தொங்கிக் கொண்டிருப்பதுடன், குழந்தையும் இந்த நிலையில் எளிதில் திமிர முடியாது. பிறகு, குழந்தையின் மலக்குழாய்க்குள், உஷ்ணமானியின் குமிழ்ப்பாகத்தை மெதுவாக செலுத்தவேண்டும்.

அநேக உஷ்ணமானிகள் முக்கோண வடிவமுள்ளவையாக இருக்கும். அவைகளில் ஒரு விளிம்பு மட்டும் சற்றுக் கூர்மையானதாக இருக்கும். உஷ்ணமானியிலிருந்து வெப்ப நிலையைப் படிக்க, உஷ்ணமானியின் கூர்மையான விளிம்பு கண்களுக்கு நேராக இருக்கும்படி பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உஷ்ணமானியைச் சற்று உருட்டிப்பார்த்தால், பாதரசம் இருக்கும் இடம் கண்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். பாதரசம் முடியுமளவிற்கு நேரிலுள்ள எண் தான் உடல் வெப்பநிலையின் அளவைக்



குறிக்கிறது. டிகிரிகளின் பின்னங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படவேண்டியதில்லை. ஏனெனில் $99\frac{3}{5}$ டிகிரி வெப்ப நிலைக்கும் $99\frac{4}{5}$ டிகிரி வெப்ப நிலைக்கும் அதிக வேற்றுமை கிடையாது. ஆனால், டாக்டருக்கு முக்கியமாகத் தெரியவேண்டியது என்னவென்றால், குழந்தையின் காய்ச்சலுக்குக் காரணம் என்ன என்பதுதான்.

அடுத்தபடியாக எவ்வளவு நாட்களுக்கு வெப்ப நிலையின் அளவைப் பார்க்கவேண்டும் என்றகேள்வியைஎடுத்துக்கொள்ளுவோம். சில சமயங்களில் கீழ்க்கண்டவாறு நடக்கலாம். சளி, காய்ச்சல் உள்ள குழந்தையின்வெப்பநிலையை, டாக்டர் இரண்டு வேளைகளிலும் தாயை எடுக்கச்சொல்லலாம். ஆனால் காய்ச்சல் நீங்கி நலமடைந்து, சளியும், இருமலும் குறைந்த பின்னர், அந்தக்குழந்தையை டாக்டர்வெளியில் சென்றுவிளையாடச்சொல்லி அனுமதி கொடுத்துங்கூட, 2 வாரங்கள் சென்ற பின்னர் தாய் மீண்டும், டாக்டருக்குத் தொலைபோசியின் மூலம், குழந்தை நன்றாகச் சாப்பிடுவதாகவும், சளி, காய்ச்சல் முற்றிலும் நலமடைந்து விட்டதாகவும், ஆனால் பகலில் மட்டும், குழந்தைக்கு 99·6 டிகிரி காய்ச்சல் இருப்பதாகவும் சொல்லுவதைக் கேட்கலாம். முதலிலேயே எடுத்து விளக்கியவாறு இந்த அளவு வெப்ப நிலை ஒரு சுறுசுறுப்பான குழந்தைக்குக் காய்ச்சலைக் குறிக்காது.

607. **மிகவும் கடுமையான காய்ச்சலுக்குச் செய்யவேண்டிய அவசர சிகிச்சை (Emergency Treatment of High fever):** சளி, தொண்டை வலி, போன்ற சாதாரண நோய்கள் ஆரம்பிக்கும் பொழுது கூட, 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 104°-க்கு மேற்பட்ட காய்ச்சல் ஏற்படலாம். இதற்கு நேர்மாறாக, மிகவும் கொடிய நோயில்கூட 101°-க்கும் குறைவான காய்ச்சலே அடிக்க

Koviloor Digital Library

லாம். ஆகையால், காய்ச்சலின் அளவையும், தன்மையையும் கண்டு, தாய் எவ்வித முடிவுக்கும் வராமல், குழந்தையின் உடல் நலம் பாதிக்கப்படும்பொழுது, டாக்டரிடம் உடனடியாகக் காண்பிக்கவேண்டும்.

ஒரு நோயின் முதல் நாளன்றே, குழந்தைக்கு 104° அளவு காய்ச்சல் இருந்தால், உடனடியாக டாக்டரிடம் குழந்தையைக் காண்பிப்பது நல்லது; ஆனால் டாக்டருடன் (தொலைபேசியின் மூலமாகக் கூட) தொடர்பு கொள்ள ஒருமணி நேரத்திற்கு மேல் ஆகக்கூடுமென்றால், உடனடியாகக் குழந்தையின் உடல் வெப்ப நிலையைக் கீழ்க்கண்ட முறைகளால் குறைக்க முயலவேண்டும்: ஈரத்துணியால் முதலில் உடலைத் துடைத்துப் பிறகு, 2 வயதுக் குட்பட்டகுழந்தைக்கு 1¼ குண்டுமணியளவு எடை (grain) உள்ள ஒரு 'ஆஸ்பிரின் மாத்திரையும்,' (Aspirin), 1 லிருந்து 5வயதுவரை யிலும் உள்ளகுழந்தைகளுக்கு 2 ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளும் (2½ grains) கொடுக்கவேண்டும். (குழந்தையின் கைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில், ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளை வைக்கவேண்டும்.)

ஈரத்துணியால் அல்லது ஈரக்கைகளால் உடலைத் துடைப்ப தால், உடலில் உள்ளரத்தத்தின் வெப்பம் குறைக்கப்படுகிறது. (தண்ணீருடன் சாராயச்சத்தையும் (alcohol) சிறித்ளவு கலந்து உடலைத் துடைக்கலாம்.)

டாக்டர் வரும் வரையில், குழந்தையின் காய்ச்சலை 104° டிகிரியைவிடக் குறைவாக வைப்பது நல்லது; ஏனெனில் ஒரு சிறிய குழந்தைக்கு ஒரு நோய் ஆரம்பிக்கின்ற முதல் நாளன்றே அதிகக் காய்ச்சல் இருந்தால், குழந்தைக்கு இழுப்பு வரலாம் (Convulsions).(700-ஆம் பிரிவைக் காணவும்). காய்ச்சல் அதிக மாக இருக்கும்பொழுது, குழந்தையின்மேல் அதிகத்துணிகளைப் போர்த்தக்கூடாது. அதிகப் போர்வைகளைப் போர்த்தினால், அதனுடைய வெப்பநிலை விரைவில் குறையாது. ஆனால், குழந்தைக்குக் குளிரும் பொழுது அதிகப் போர்வைகளைப் போர்த்தத்தான் வேண்டும்.

காய்ச்சலே ஒரு நோயல்ல என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நோயை வெல்ல, உடலானது மேற்கொள்ளும் முறைகளில் ஒன்றுதான் காய்ச்சல், மேலும் நோய் நலமடைந்து வருகிறதா இல்லையா என்பதை அறியவும், காய்ச்சல் உதவி செய்கிறது.காய்ச்சல்குழந்தையின் தூக்கத்தைக்கெடுப்பதாலும்; குழந்தைக்கு அதிகக்களைப்பைக் கொடுப்பதாலும்; டாக்டர்; சில சமயங்களில் காய்ச்சலின் அளவைக் குறைக்க விரும்புவார். வேறு சில நோய்களில், காய்ச்சலைக் குறைக்க முயற்சிக்காமல், டாக்டர் நோய்க்கு மட்டும் சிகிச்சை அளிப்பார்.

Koviloor Digital Library

மருந்துகள் கொடுப்பதும், ‘எனிமா’ கொடுப்பதும்

608. **மருந்து கொடுத்தல்:** சில சமயங்களில், குழந்தையை மருந்து உட்கொள்ளச் செய்யத் தந்திரங்களைக் கையாள வேண்டியிருக்கிறது. குழந்தைக்கு மருந்து கொடுப்பதை ஒரு எதிர்பார்த்த நிகழ்ச்சி போலக் கருதி மருந்தைக் குழந்தையின் வாயில் ஊற்றிவிட வேண்டியது மருந்து கொடுப்பதில் கவனிக்க வேண்டிய முதல் விதியாகும். மருந்து கொடுப்பதற்கு முன்னால் மன்னிப்புக் கோருதலும், விளக்கங்கள் கொடுத்தலும் தேவையற்றவை. இப்படிச் செய்வதால், குழந்தை தான் மருந்தை வெறுக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவதாக எண்ணிக் கொள்ளவாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. ஆகையால், குழந்தையின் வாயில் மருந்தைக் கொடுக்கும்பொழுது தாய் வேறு செய்திகளைப்பற்றிப் பேசினால், குழந்தையும் (கூடுகளில் உள்ள பறவைக் குஞ்சுகளைப் போல) தானாகவே வாயைத் திறந்து, மருந்தை உட்கொண்டுவிடும்.

தண்ணீரில் கரையாத மாத்திரைகளை, நேர்த்தியான பொடியாகச் செய்து, சுவைமிகுந்த தேன் அல்லது ஆப்பிள் ரசத்துடன் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். கசப்புள்ள மாத்திரைகளை ஒரு தேயிலைக் கரண்டி அளவு சர்க்கரைத் தண்ணீர் அல்லது தேன், அல்லது வெல்லப்பாகில் கலந்து கொடுக்கலாம். கண்ணுக்குக் கட்டவேண்டிய களிம்புகளையும், சொட்டு மருந்துகளையும், குழந்தை தூங்கும்போது போடலாம்.

குழந்தையை ஒரு முழு மாத்திரையை விழுங்கச் செய்தல் கடினம். அதை ஒரு வாழைப்பழத் துண்டிற்குள் வைத்து, குழந்தைக்குக் கொடுத்து, உடனே விருப்பமான பானமொன்றையும் குடிக்கச் செய்யலாம்.

609. **டாக்டரின் அனுமதியின்றி குழந்தைக்கு மருந்து கொடுக்கக்கூடாது:** டாக்டரின் உத்திரவின்றி எந்த மருந்தையும், தொடர்ந்து பல நாட்களுக்குக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய தீமைகளில் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன: சளி, இருமல் உள்ள குழந்தைக்கு டாக்டர் ஒரே இருமல் மருந்தை எழுதிக் கொடுத்திருக்கலாம். ஆனால் இரண்டு திங்கள்களுக்குப் பின்னர், மீண்டும் புதிதாக இருமல் ஏற்படும் பொழுதும், தாய், டாக்டரைக் கேட்காமலேயே, அவர் முதலில் எழுதிக்கொடுத்த மருந்தையே வாங்கிக் கொடுக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் முதல் வாரத்தில் இருமல் குறைந்து காணப்பட்டாலும், அதற்குப் பிறகு இருமல் மிகவும் அதிகமாகிவிடக் கூடும். அப்பொழுது, எப்படியும் குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். அவர், குழந்தையைப் பற்றியிருக்கும் நோய் இம்முறை சாதாரணச் சளி அல்லவென்றும், கக்குவான் இருமல் (Whooping Cough) என்றும் உடனே கண்டுபிடித்து விடுவார்.

Koviloor Digital Library

சளி, தலைவலி, வயிற்றுவலி முதலிய சில நோய்களுக்குச் சில தடவைகள் சிகிச்சை அளித்துப் பழக்கப்பட்டிருக்கும் தாய், தான் இந்த நோய்களுக்கு எப்பொழுதுமே சிகிச்சை அளிக்க வல்லவள் என்ற எண்ணம் கொள்ளுகிறாள். இத்தகைய நோய்களைச் சமாளிக்க, அவளுக்கு ஓரளவு திறமை இருக்கலாம். ஆனால், ஒரு டாக்டரைப் போல, குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி, தலைவலி முதலியன ஏற்படக்கூடிய காரணத்தையும் நோயின் தன்மையையும் அறிய அவள் பயிற்சி பெறாதவள். ஆகையால், அவளுக்கு இரண்டு வெவ்வேறு விதமான தலைவலிகள் ஒன்று போலவே தெரியலாம். ஆனால், டாக்டருக்கோ இரண்டுவிதமான தலைவலிகளும், இரண்டு வெவ்வேறு நோய்களை உணர்த்துவதால், அவர் இவைகளுக்கு, வெவ்வேறு மருந்து வகைகளைக் கொடுப்பார். 'சல்பா' மாத்திரை (Sulpha drugs) களும், 'பென்சிலின்' (penicillin) மருந்தும் டாக்டரால் கொடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு, மீண்டும் இதுபோன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்பொழுது அதே மருந்துகளைப் பயன்படுத்த ஆர்வம் ஏற்படுகிறது.

இத்தகைய மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதால் சில சமயங்களில் காய்ச்சல், தடிப்புக்கள் (Rashes), ரத்தக் குறைவினால் சோகை (Anaemia), குண்டிக்காய்களில் (Kidney) இருந்து உதிரப் போக்கு, சிறுநீர் கழிதலில் தடைபோன்ற மிகவும் ஆபத்தான விளைவுகள் ஏற்படலாம். எனவே, இந்தகைய் மருந்துகள் டாக்டராலேயே கொடுக்கப்படவேண்டும்.

பேதி உண்டாக்கக்கூடிய மருந்துகளை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் (முக்கியமாக வயிற்றுவலி இருக்கும் பொழுது) டாக்டரைக் கேட்காமல் பயன்படுத்தக் கூடாது. அநேகர், வயிற்றுவலிக்கு மலச்சிக்கலே காரணம் என்ற தவறான கருத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். வயிற்றுவலிக்கு அநேக காரணங்கள் இருக்கலாம்.(689-லிருந்து 691-ஆம் பிரிவுவரைக் காணவும்.)'அப்பெண்டிசைட்டிஸ்' (Appendicitis) அல்லது 'குடல் அழற்சி' என்ற நோயும், குடல்களில் உள்ள ஒரு தடைபோன்ற (Obstruction) நோயும் உடைய குழந்தைகளுக்குப் பேதி மருந்தே கொடுக்கக்கூடாது. ஆகையால், குழந்தையின் வயிற்றுவலிக்குத் திட்டமான காரணம் தெரியும் வரையில் அதற்குப் பேதி மருந்து கொடுக்கக்கூடாது.

610. 'எனிமா' கொடுத்தலும், 'சப்பாசிட்டரி' எனப்படும் மருந்தடைப்புக்களைப் பயன்படுத்துதலும் (Enemas and Suppositories): ஒரு குழந்தை நோயுற்றிருக்கும் பொழுது, திடீரென 'மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், அதற்கு 'எனிமா' (Enema) கொடுக்கும்படி சில சமயங்களில் டாக்டர் சொல்லுவார். சில விதமான நோய்களில் வாய்வழியாகப் பேதிமருந்து கொடுக்க முடியாது. அந்தகைய் சமயங்களில், எனிமா கொடுப்பது நல்லது. ஏனெனில், எனிமா கொடுப்பதால், குழந்தைக்கு வாந்தியும், அதன் சிறு

Koviloor Digital Library

குடலில் எரிச்சலும் ஏற்படாது. வயிற்றில் காற்று சேர்ந்து, குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி அதிகம் இருந்தாலும் அல்லது ஒரு அறுவைச்சிகிச்சைக்குப்பின் வரும், குழந்தைக்கு எனிமா கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

குழந்தையை டாக்டர் பரிசோதித்து, நோயின் தன்மையை அறிந்து, எனிமா கொடுக்கும்படி எழுதிக் கொடுத்தாலொழிய, பெற்றோர், தாமாகவே எக்காரணத்திற்காகவும் குழந்தைக்கு எனிமா அல்லது சப்பாசிட்டரியைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. முக்கியமாக, மலச்சிக்கல் உள்ள குழந்தைக்கு அடிக்கடி எனிமா அல்லது சப்பாசிட்டரி பயன்படுத்தக்கூடாது; இல்லாவிடில் குழந்தையின் மனம் எப்பொழுதும் அதனுடைய குடலை பற்றிய எண்ணிக்கொண்டிருக்கும்.

''சப்பாசிட்டரி'' (Suppository) என்பது ஒரு மெல்லிய உறைக்குள் அடைக்கப்பட்ட மருந்தாகும். மலச்சிக்கல் உள்ள குழந்தைக்கு, இந்தச் சப்பாசிட்டரியை அதன் மலக்குழாய்க்குள் செலுத்தி, அதை விரலுக்கு எட்டியவரையிலும் உள்ளே தள்ளி வைக்கவேண்டும். அதில் இருக்கும் எரிச்சல் கொடுக்கும் மருந்து, ஈரத்தை மலக் குழாய்க்குள் உறிஞ்சுவதன் மூலம் மலக்குழாயை இயங்க வைக்கிறது.

எனிமா கொடுக்கச் செல்லும்பொழுது, டாக்டர், அதைத் தயாரிக்கும் முறையையும் சொல்லுவார். சோப்புத் தண்ணீரில் எனிமா கொடுக்க வேண்டியிருந்தால், ஒரு சிறிய துண்டு சாதாரண சோப்பை ஒரு குவளைத் தண்ணீரில், (தண்ணீர் பால் போல ஆகும்வரையில்) கலக்க வேண்டும். சோப்புத் தண்ணீர் எனிமா சற்று எரிச்சல் கொடுக்கும் ஆகையால், இது சிறிய குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி கொடுக்கப் படுவதில்லை. ½ தேயிலைக்கரண்டி உப்பு அல்லது 1 தேயிலைக்கரண்டி சோடா பைகார்பை 8 அவுன்சு தண்ணீருடன் கலந்தும் எனிமா கொடுப்பதற்குப் பயன் படுத்தலாம். தண்ணீரின் வெப்பம் உடலின் வெப்ப நிலையின் அளவு இருக்கவேண்டும். ஒரு மிகச் சிறிய குழந்தைக்கு, எனிமா கொடுப்பதற்கு 4 அவுன்சு (எனிமா கொடுப்பதற்கென தயாரித்த) தண்ணீரும், ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு 8 அவுன்சும், 5 வயதுக் குழந்தைக்கு ஒரு 'பைன்ட்' அல்லது 20 அவுன்சு தண்ணீரையும் பயன்படுத்தலாம்.

முதலில் குழந்தையின் படுக்கையில் தண்ணீர் புகா ரப்பர் விரிப்பு ஒன்றையும், அதன்மேல் ஒரு துண்டையும் விரிக்க வேண்டும். குழந்தையை இவைகளின் மேல், பக்கவாட்டாகக் கால்களை மேல் பக்கமாகச் சற்று வளைத்துப் படுக்கவைக்க வேண்டும். படுக்கைக்கு அருகிலேயே குழந்தை மலங் கழிக்க ஒரு சட்டியைத் தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சிறிய குழந்தைக்குக் காதுக்குத் தண்ணீர் பீய்ச்சும் ரப்பர் குழாயை (Rubber ear syringe), எனிமா கொடுக்கப் பயன்

Koviloor Digital Library

படுத்துவது எளிதும், நிங்கில்லாததும் ஆகும். முதலில், காற்றை உள்ளே செலுத்தாமல் இருக்க எனிமா கொடுக்கவேண்டிய தண்ணீரைக் குழாயிலும் அதிலுள்ள குமிழியிலும் நிரப்பிக்கொள்ள வேண்டும். குழாயின் முனையில் சோப்பு சிறிதளவு தடவி, அதை 1 அல்லது 2 அங்குல நீளம் மலக்குழாய்க்குள் செலுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு மலக்குழாய்க்குள் தண்ணீர் செல்ல, குழாயின் குமிழியை மெதுவாக அழுத்தவேண்டும். உடனே குழந்தையின் குடல் அலைபோல விட்டு விட்டுச் சுருங்கி விரிய ஆரம்பிக்கும். சில சமயங்களில், குழந்தை குழாயின் முனையை மலக் குழாய்க்குள் வைத்தவுடனேயே அதனை வெளியில் தள்ள முயற்சிக்கலாம். அத்தகைய சமயங்களில், சற்றுப் பொறுத்துத்தான் தண்ணீரை உள்ளே மெதுவாகச் செலுத்தவேண்டும்.

எனிமா கொடுத்த பின்னர், குழாயின் முனையை வெளியில் இழுத்துக்கொண்டவுடன், தண்ணீர் சில நிமிடங்களுக்கு உள்ளேயே தங்கி மலத்தை மிருதுவாக்குவதற்காகக் குழந்தையின் புட்டங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். 15 அல்லது 20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகும், தண்ணீர் வெளியில் வராவிட்டாலும், அல்லது மலம் அதிகமில்லாமல் தண்ணீர்மட்டும் வெளியில் வந்தாலும், எனிமாவை மீண்டும் கொடுக்கவேண்டும். எனிமா கொடுத்த தண்ணீர் உள்ளேயே தங்குவதால், ஆபத்து ஒன்றும் ஏற்படாது.

ஒரு நோயாளியைச் சமாளித்தல்

611. **குழந்தைகள் கெடுதல் எளிது:** ஒரு குழந்தை உண்மையிலேயே நோயுற்றிருக்கும்பொழுது, தாய் அதன் மீது இறக்கம் கொள்ளுவதால், அதற்கு அதிகக்கவனிப்பும், சலுகையும் கொடுக்கிறாள். அந்தச் சமயத்தில் குழந்தைக்குத் தேவையான உணவு வகைகளையும், பானங்களையும் அடிக்கடி தயார் செய்யவும் தாய் தயங்குவதில்லை. குழந்தை குடிக்க மறுக்கும் பானத்தை ஊற்றி விட்டு, உடனே வேறுவித பானத்தைக்கூட தயார் செய்து கொடுக்கிறாள். குழந்தைக்கு மகிழ்ச்சி கொடுக்கவும், அதனை அமைதியாக இருக்கச் செய்யவும், அவள் அதற்குப் புதுப்புது விளையாட்டுச் சாமான்களையும் வாங்கித் தருகிறாள். குழந்தையின் உடல் நிலை எங்ஙனமிருக்கிறது என்று அதனை அடிக்கடிக் கெஞ்சும் தோரணையில் கேட்கிறாள்.

குழந்தை இந்தப் புதிய சூழ்நிலைக்குத் தன்னைத் தயார்செய்து கொள்ளுகிறது. தன்னைப் பித்துப்பிடித்தவனைப் போலச்செய்யும் நோய் பற்றியிருந்தால், அது தாயை ஒரு கொடியவன் போல ஆட்டிப்படைக்கிறது.

நற்காலத்தின் பயனாக, அநேக நோய்கள் சில நாட்களிலேயே நலமடைய ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. அப்பொழுது குழந்தையைப்

Koviloor Digital Library

பற்றித் தாயும் கவலைப்படுவதை நிறுத்தி விடுவதால், குழந்தை தொந்தரவு கொடுத்தால், அதற்குப் பணிந்து செல்லுவதையும் நிறுத்திவிடுகிறாள். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குப் பின்னர்தான், ஒவ்வொருவரும் பழைய நிலையை அடைகின்றனர்.

ஆனால், குழந்தைக்கு ஒரு நோய் அதிக நாட்கள் நீடித்திருந்தாலும் அல்லது மீண்டும் வரக்கூடிய தன்மை உடையதாக இருந்தாலும், பெற்றோரும் அதிகக்கவலை கொள்ளுகிறவர்களாக இருந்தால், இத்தகைய தொடர்ந்த, அளவுக்கு மீறிய சலுகையும் கவனிப்பும், குழந்தையின் தன்மையைக் கெடுக்கிறது. தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் கவலையைக்காணும் குழந்தை அதிகச்சலுகைகளை வற்புறுத்திக் கேட்க ஆரம்பிக்கிறது. மேலும் நோயுற்றுப் பெற்றோரின் இரக்கத்தைப் பெறுவதை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுவது அதற்கு எளிதாகி விடுகிறது.

612. குழந்தையைச் சுறுசுறுப்புடனும், மரியாதையுடனும் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும்: ஆகையால், பெற்றோர் நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தையுடன் தனி இரக்கத்துடன் எப்பொழுதும் நடந்துகொள்ளாமல், கூடிய விரைவில், சாதாரணமாகவே நடந்துகொள்ள ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

படுக்கையைச் சுற்றிக் குழந்தை குதித்துவர ஆரம்பிக்கும் பொழுது, அது படுக்கையிலேயே அமைதியாகப் படுத்திருந்தால் விரைவில் நலமடையலாம் என்று சொல்லுவது, அப்படிப் படுத்



(நோயுற்ற குழந்தைக்குத் தன்னுரிமையுடன் விளையாட உதவல்)

திருக்காவிடில் அதன் நோய் ஆபத்தாக முடியக்கூடும் என்று சொல்லுவதைவிடசாலச்சிறந்தது. இதைவிட, அதைப்பற்றியே

Koviloor Digital Library

போசாமல், குழந்தையை வேறு வேலேகளில் ஈடுபடச் செய்வது, மிகவும் நல்லது.

குழந்தைக்குப் புதுவிளையாட்டுச் சாமானேவாங்குவதாக இருந்தால், அது தன் கற்பனேத்திறனேப் பயன் படுத்தத்தக்க சாமான்களே வாங்கித்தரவேண்டும். இத்தகையச் சாமான்கள் குழந்தையின் கவனத்தை அதிக நேரத்திற்குக் கவர்ந்து கொள்ளுவதுடன் குழந்தையின் மூளேக்கும் வேலே கொடுக்கின்றன. ஆனுல் அழகிய பொம்மைகளேப்பெற்றுக்கொள்ளும் குழந்தைகள் அதேபோன்ற வேறு பொம்மைகளேப் பெற்றுக்கொண்டே இருக்க விரும்புகின்றன.

ஒரு சமயத்தில் ஒரு புது விளையாட்டை மட்டும் குழந்தைக்குக்கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். பழைய வார, திங்கள் இதழ்களிலிருந்து பொம்மைகளே வெட்டச் செய்யலாம்; தையல் வேலேகளேச் செய்யச்சொல்லலாம். அட்டையில் பொம்மைக்கு வீடு தயார் செய்யச் சொல்லலாம்.

குழந்தைக்கு உடல் சற்று நலமடைந்த பின்னரும், அதிக நாட்களுக்கு அதற்குப்படுக்கையில்ஓய்வு தேவையாக இருந்தால், அந்தச் சமயத்தில், வீட்டிற்கே ஒரு பள்ளி ஆசிரியரை வரவழைத்து நாள் தோறும் ஒழுங்காகச் சற்று நேரம் பாடங்களேப் படிக்கச் செய்யவேண்டும்.

மேற் சொன்னவைகளிலிருந்து, நோயுற்ற ஒரு குழந்தையோ அல்லது சிறுவனே, அந்தச் சூழ்நிலேக்குத் தகுந்தவாறு தன்வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதும், அது மற்றவர்களுடன் நியாயமான முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதும், பெற்ருேரும் கவலே தோய்ந்த எண்ணம், பார்வை, பேச்சு முதலியன வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது என்பதும் தெளிவாகின்றன.

குழந்தையை மருத்துவச் சாலேக்கு அழைத்துச் செல்லுதல்

613. மருத்துவச்சாலேயில் சேர்க்கப்படவேண்டியகுழந்தைக்கு எப்படி உதவி செய்வது?: குழந்தையை மருத்துவச் சாலேயில் சேர்க்கப் பெற்ருேர் மிகவும் கவலேகொள்ளுகின்றனர். அவர்கள் வருத்தத்தையும், குழந்தையின் அச்சத்தையும் சமாளிக்க ஒரு சிறந்த வழியும் கிடையாது.

ஒன்றிலிருந்து 3 வயது வரையிலும் மருத்துவ மனேயில் சேர்க்கப்படும்குழந்தைபெற்ருேரிடமிருந்து பிரிக்கப்படுவதற்காகவே எண்ணி மிகவும் வருந்துகிறது. மருத்துவச் சாலேயில் பெற்ருேர் தன்னே முதலில் கொண்டுவந்து சேர்க்கும் பொழுதும், பிறகு தன்னேப் பார்வையிட வந்து செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும், அவர்களேத் தான் இனி என்றும் காண முடியாது என்று கருதுகிறது. ஆகையால் அவர்கள் தன்னே மீண்டும் பார்க்க வரும்

Koviloor Digital Library

வரையில், வருத்தத்துடனும், அச்சத்துடனும் காத்திருக்கிறது; என்றாலும், அவர்கள் உண்மையில் காண வரும்பொழுது, சினத்தினால் அவர்களுடன் முதலில் சற்று நேரம் பேசவே மறுக்கிறது.

மூன்று வயதிற்குப் பிறகு, மருத்துவச் சாலையில் விடப்படும் சிறுவனுக்குப் பலவிதமான அச்சங்கள் ஏற்படுகின்றன. தனக்கு எத்தகைய சிகிச்சை அளிக்கப்படுமோ என்பதைப் பற்றியும், உடலுக்கு என்ன தீங்கு நேருமோ என்பதைப்பற்றியும், தனக்கு ஏற்படக்கூடிய வலியைப் பற்றியும் எண்ணி சிறுவன் அச்சம் கொள்ளலாம். அதற்காகமருத்துவச்சாலைக்கு அழைத்துச்செல்லு முன்னர், அது மலர்கள் பரப்பப்பட்ட ஒரு மெத்தையென்ற தவறான கருத்தைச் சிறுவனுக்குக் கொடுத்து விடக்கூடாது. ஏனெனில், பெற்றோர் கொடுத்த கருத்துக்கு நேர்மாறாக அங்கே விரும்பத்தகாத நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும்பொழுது, பெற்றோரின் மீதுள்ள நம்பிக்கையைச் சிறுவன் இழந்து விடுவான். அதே போல மருத்துவ மனையில் ஒருவருக்கு ஏற்படக்கூடிய பல விதக் கெட்ட அனுபவங்களைப் பற்றிச் சிறுவனுக்கு முதலிலேயேசொல் வதும் தவறு. ஏனெனில், அங்கு செல்வதற்கு முன்னரே, சிறுவன் அத்தகைய அனுபவங்களைப்பற்றி எண்ணி எண்ணி மிகவும் அவதியுறுவான்.

சிறுவனை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துக் கொண்டுபோக வேண்டிய நேரத்தில், பெற்றோர் அமைதியுடனும், நம்பிக்கை யுடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். மருத்துவ மனையைப் பற்றி அனுபவம் இல்லாத சிறுவன், அது எங்ஙனமிருக்குமோ என்றெண்ணிக் கவலையும், அச்சமும் கொள்ளக்கூடும். அத்தகைய சிறுவனுக்கு, அங்கே அவனுக்குச் செய்யக்கூடிய சிகிச்சை முறை களைப் பற்றிப் பெற்றோர் கூறுவதைவிட மருத்துவமனையைப் பற்றியபொதுப்படையான உண்மைகளைமட்டும் கூறி சிறுவனின் அச்சத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும். காலை வேளையில் எப்படி எல்லா நோயாளிகளான சிறுவர்களையும் ஒரு நர்சு எழுப்பி, படுக்கையிலேயே குளிப்பாட்டி, உணவு கொடுப்பாள் என்பதைப்பற்றிக் கூறலாம். ஒருவரின் உதவி தேவையாக இருக் கும்பொழுது, எப்படி அவன் நர்சைக் கூப்பிட்டுக் கொள்ளலாம் என்றும், எப்படி அவள் சிறுவனுக்குச் சிறுநீர், மலம் முதலியன படுக்கையில் இருந்தபடியே கழிக்க சட்டி முதலியன கொடுத்து உதவி செய்வாள் என்றும் கூறலாம். மருத்துவ மனையிலேயே எங்ஙனம் சிறுவன், அங்குள்ள மற்றச் சிறுவர்களுடன் விளையாடி பொழுதுபோக்கலாமென்றும், எங்ஙனம் குறிப்பிட்டநாட்களில், பெற்றோர் அவர்கள் குழந்தைகளை அங்கே வந்து காணுவார்கள் என்பதைப் பற்றியும் சிறுவனுக்குக் கூறலாம்.

614. **சிறுவன் தன் கவலைகளைப் பற்றித் தாயிடம் தானாகச் சொல்லுதல்:** தாய் மருத்துவ மனையைப் பற்றித் தனக்குத் தோன்றியவற்றைச் சிறுவனிடம் சொல்லுவதைக் காட்டிலும்,

Koviloor Digital Library

அவன், தனக்குத் தோன்றும் ஐயப்பாடுகளைத் தாயிடம் கேட்டு அறிந்துகொள்ள அவனுக்கு வாய்ப்பளிப்பது சிறந்தது. வயது வந்தவர்களுக்குக்கூட தோன்றுத எண்ணங்கள், சிறுவர்களுக்கு மருத்துவச் சாலையைப்பற்றி தோன்றும். எடுத்துக்காட்டாக, அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்காகத்தான் தாங்கள் அங்கே எடுத்துச் செல்லப்படுவதாக எண்ணுவார்கள்; அல்லது, வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடம் தாங்கள் சினப்பட்டதற்காகவோ, அல்லது தவறு செய்ததற்காகவோ, அல்லது நோயுற்றபொழுது படுக்கையில் படுக்காததற்காகவோதான், தாங்கள் மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்படப்போவதாகவும் எண்ணுகிறுர்கள். தொண்டையில் வளர்ந்திருக்கும் சதையை எடுக்க மூக்கையோ அல்லது தொண்டையையோ முதலில் அறுத்துத் திறக்கவேண்டியிருக்குமோ என்றும் எண்ணி அஞ்சுவார்கள். முக்கியமாக 3 லிருந்து 6 வயது வரையிலும், சிறுவர்களுக்கு, ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலாருக்கும் இடையே உள்ள உறுப்பு வேற்றுமைகளைப்பற்றிய கவலைகளும், தப்பெண்ணங்களும் இருப்பதால், இவர்கள் மருத்துவமனையில், தங்கள் பிறப்புறுப்புக்களிலும், ஏதாவது அறுவை சிகிச்சை செய்வார்களோ என்றும் அஞ்சுகின்றனர். ஆகையால், இத்தகைய சிறுவர்களுக்கு, அவர்களின் ஐயப்பாடுகளை நிவர்த்தித்துக்கொள்ளும்படி வாய்ப்பளிப்பதுடன், அவர்களின் அச்சங்களையும், ஐயப்பாடுகளையும், தவிர்க்கும் விதத்தில் அவர்களுக்குத் தாய் பதில் இறுக்கவேண்டும்.

615. மருத்துவ மனைக்குச் செல்லவேண்டி இருப்பதைப்பற்றி சிறுவனிடம் முன்கூட்டியே சொல்லுவது நல்லது: மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்படவேண்டிய சிறுவனுக்கு, இதைப்பற்றி, (அங்கு செல்லவேண்டிய குறிப்பிட்ட நாளுக்குச்) சில நாட்கள் முன்னதாகச்சொன்னுல் போதும். ஏனெனில், பலவாரங்களுக்கு முன்னரே, இதைப்பற்றித் தெரிந்துகொண்டு, சிறுவன் கவலைப்படுவதில் யாதொரு பயனுமில்லை. ஆனுல், மருத்துவ மனையில் தான் சேர்க்கப்படப் போவதைப்பற்றி ஓரளவுக்குத் தெரிந்திருக்கும் ஒரு 7 வயதளவு சிறுவனுக்குச் சில வாரங்களுக்கு முன்னதாகவே, அதைப்பற்றி சொல்லுவதில் தவறில்லை. எப்படியிருந்த பொழுதிலும், எந்த வயதுச்சிறுவனிடமும், பொய் கூறக்கூடாது; மேலும் ஒரு சிறுவனை ஏமாற்றி மருத்துவ மனையில் சேர்க்கக்கூடாது.

616. மருத்துவ மனையில் நோயாளியாக உள்ள குழந்தையைப் பார்வையிடுதல்: பெற்றேர், மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்ட குழந்தையை அவ்வப்பொழுது சென்று பார்வையிடுதலிலும் அநேக சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. பெற்றேரைப் பார்த்தவுடன், அவர்களைத் தான் எவ்வளவு இழக்கவேண்டியிருக்கிறது என்பது, குழந்தைக்கு நினைவு வந்துவிடுகிறது. இதனுல் அவர்கள் வீட்டுக்குத் திரும்பிச்செல்லும் பொழுதும் அல்லது அவர்கள்

Koviloor Digital Library

வந்திருக்கும் நேரம் முழுவதும், குழந்தை மனம் விம்மி அழுது கொண்டேயிருக்கும். இதைக் காணும் பெற்றோர், குழந்தை அங்கே எப்பொழுதுமே இதுபோலவே வருத்தமாய் இருப்பதாக எண்ணுகின்றனர். ஆனால், மருத்துவமனையில் எத்தகைய சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டாலும், சிறிய குழந்தைகள் உண்மையிலேயே அந்த வாழ்க்கையை விரும்ப ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. இதனால், பெற்றோர், மருத்துவ மனையில் விடப்பட்ட குழந்தையைச் சென்று காணக் கூடாது என்று பொருளல்ல. அவர்களின் வருகையினால், குழந்தையின் மனநிலை ஓரளவு பாதிக்கப்பட்டாலும், அதற்கு நம்பிக்கையும், பாதுகாப்புணர்ச்சியும் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. ஆகையால் குழந்தையை மருத்துவ மனையில் காணும்பொழுது பெற்றோர் கூடுமான வரையிலும் கவலைப்படாமல் மகிழ்ச்சியுடன் நடந்துகொள்வதுதான் சிறந்த செய்கையாகும். ஏனெனில், வருத்தப்படும் பெற்றோரைக் காணும் குழந்தைக்கும் வருத்தம் ஏற்படுவது இயற்கையே.

நோயுற்றிருக்கும்பொழுது கொடுக்கக்கூடிய உணவு
(Diet during Illness)

பேதியாகும் பொழுது கொடுக்கவேண்டிய உணவு வகைகளைப் பற்றி 299-ம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

617. **காய்ச்சல் இல்லாமல் சளிமட்டும் பற்றியிருக்கும் பொழுது கொடுக்க வேண்டிய உணவு:** குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு நோயின்பொழுதும், அந்தந்த நோய்க்கும், குழந்தையின் விருப்பத்துக்கும் தகுந்தவாறு, அதற்கு எத்தகைய உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்று டாக்டர் எழுதிக்கொடுப்பார். டாக்டரின் உதவி கிடைக்காதபொழுது, கீழ்க்கண்ட சில பொதுப்படையான விதி முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

சளிமட்டும் பிடித்திருக்கும்பொழுது, சாதாரண உணவையே கொடுக்கலாம். ஆனால் சளி பிடித்திருக்கும்பொழுது, குழந்தை அதிகமாக விளையாடாததாலும், சளியை அடிக்கடி விழுங்கும் காரணத்தினாலும், வீட்டிற்குள்ளேயே இருப்பதாலும், அதற்கு அவ்வளவாக அதிகப் பசி இருக்காது. ஆகையால், தேவையான அளவுக்கு மேல், அதனை உணவு உட்கொள்ளும்படி வற்புறுத்தக் கூடாது. எப்பொழுதையும் விட குறைவான உணவைக் குழந்தை உட்கொண்டால் அதற்கு இடைவேளைகளில் அதிகப் பானங்கள் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை குடிக்கவிரும்பும் எத்தகைய பானத்தையும் அதற்குக் கொடுக்கலாம். ஆனால் மிகவும் அதிக அளவு பானங்கள் குடிப்பதால் அதிக நன்மைகள் விளைந்து விடுவதில்லை.

618. **காய்ச்சல் உள்ள குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய உணவு: (டாக்டரின் ஆலோசனை கிடைக்கும் வரையில் பின்பற்றக் கூடிய உணவு முறை:)** ஒரு குழந்தைக்கு 102 டிகிரிக்கு மேல் காய்ச்

Koviloor Digital Library

சுரம், சளி தொண்டைவலி முதலியனவும் இருந்தால், அதற்கு ஆரம்பத்தில் சில நாட்களுக்குத் திட உணவு தேவைப்படுவதில்லை; குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் ஆரம்பித்த முதல் ஒன்று அல்லது 3 நாட்களுக்கு அதற்குத் திட உணவை கொடுக்கக்கூடாது. ஆனால் அது விழித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கொரு முறை அல்லது ஒரு மணி நேரத்திற்கொரு முறை குடிக்கப் பானங்கள் கொடுக்கவேண்டும், ஆரஞ்சுப் பழரசம், அன்னாசிப் பழரசம், தண்ணீர் முதலியன கொடுக்கலாம், அதற்குத் தண்ணீர் கொடுக்க மறக்கக் கூடாது.

நோயுற்ற குழந்தைக்குப் பால் மிகவும் சிறந்த உணவு. ஆனால், பெரிய குழந்தைகள் பால் குடிக்க விரும்புவதில்லை; சில குழந்தைகள் பாலை வாந்தியும் எடுக்கலாம். குழந்தைக்கு விருப்பம் இருந்தால் மட்டும், அதற்குப் பால் கொடுக்கவேண்டும். 102 டிகிரிக்கு மேல் காய்ச்சல் இருந்தால், வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பாலைத் தான் குழந்தையால் எளிதில் ஜீரணிக்க முடியும்.

காய்ச்சல் இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் இருந்தால், குழந்தைக்குச் சற்று அதிகப்பசி எடுக்கலாம். அப்பொழுது அதற்கு ரொட்டி, பிஸ்கட், 'கஸ்டர்டு', முட்டை, ஐஸ்க்ரீம் முதலியன கொடுக்கலாம்.

டாக்டர் உத்தரவின்றி எந்த உணவு வகையையும் குழந்தைக்கு வற்புறுத்திக் கொடுக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால், அந்த உணவு வாந்தி எடுக்கப்பட்டு விடும்; அல்லது வயிற்றுக் கோளாற்றை உண்டாக்கும்; அல்லது சாப்பாட்டு வேளையில் குழந்தை தொந்தரவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்.

619. **வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டிய உணவு வகை:** (அவசர ஆலோசனைகள்.) வெவ்வேறுவிதப் பல நோய்களிலும், முக்கியமாகக் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கும் சமயத்திலும், குழந்தை வாந்தி எடுக்கலாம். இத்தகைய குழந்தைக்கு என்ன உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்பதை ஒரு டாக்டர் சொல்லுவது நல்லது. என்றாலும் உடனடியாக ஒரு டாக்டரின் ஆலோசனை கிடைக்கப் பெறாதவர்கள், கீழ்க்கண்ட உணவு வகைகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். நோயினால், வயிற்றில் கோளாறு ஏற்படுவதால்தான் குழந்தை வாந்தி எடுக்கிறது.

குழந்தை வாந்தி எடுத்த பிறகு, இரண்டு மணி நேரத்திற்காவது அதன் வயிற்றிற்கு ஓய்வு கொடுப்பது நல்லது. பிறகு, குழந்தை விரும்பிக்கேட்டால் அதற்கு ஒரு வாய்த் தண்ணீர் கொடுக்கலாம்; முதலில் ½ அவுன்சுக்கு மேல் தண்ணீர் கொடுக்கக் கூடாது. இந்தத் தண்ணீர் வாந்தி எடுக்கப் படாவிடில், 15 அல்லது 20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, குழந்தைக்குத் தேவைப்பட்டால், ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீர் கொடுக்கலாம். பிறகு படிப்படியாகத் தண்ணீரின் அளவை 4 அவுன்சுகள் வரை அதிகமாக்கலாம். 4 அவுன்சு வரையிலும் குழந்தை வாந்தியெடுக்காமல் தண்ணீர் குடிக்க ஆரம்

Koviloor Digital Library

யிருந்த பின்னர், அதற்குச் சிறிதளவு ஆரஞ்சுப் பழரசம், அல்லது அன்றாசிப் பழரசம் அல்லது சோடா முதலியன கொடுத்துப் பார்க்கலாம். முதல் நாளன்று ஒரு முறையில் 4 அவுன்சுக்கு மேல் கொடுக்கக்கூடாது. வாந்தி எடுத்துப் பலமணி நேரம் சென்ற பிறகு, குழந்தையும் திட உணவைக் கேட்டால், அதற்கு பிஸ்கட், ஒரு கரண்டி சோறு அல்லது ஆப்பிள் முதலியன கொடுக்கலாம். பால் குடிக்கக் குழந்தை விரும்பினால், வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பாலை அதற்குக் கொடுப்பது நல்லது.

மீண்டும் குழந்தை வாந்தி எடுத்தால், உணவைக் கண்டிப்பாகக் குறைத்துவிட வேண்டும்.

காய்ச்சலுடன் வாந்தியும் இருக்கும் குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாக முதல் நாளுக்குப் பிறகு வாந்தி இருப்பதில்லை.

குழந்தை அதிகமாக எக்களித்து வாந்தி எடுக்க முயன்றால், வாந்தியில் சிறிதளவு ரத்தம் இருக்கலாம். இதனால் ஆபத்தொன்றும் இல்லை.

620. நோய்கள் நலமடையும் தருவாயில், குழந்தை உணவு உட்கொள்ளத் தொந்தரவு செய்ய ஆரம்பிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்: ஒரு குழந்தை அதிக நாட்கள் காய்ச்சலில் அவதியுற்றுச் சரியான உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்தால், அதன் எடை விரைவில் குறைய ஆரம்பிக்கும். இதை முதல் தடவையாகக் காணும் தாய் மிகவும் வருத்தம் அடைகிறாள். ஆகையால், காய்ச்சல் நின்றவுடன், டாக்டர் குழந்தைக்குப் பழையபடியே உணவு கொடுக்கலாம் என்று சொன்னவுடன், அது விரைவில் இழந்த எடையைப் பெற்றுவிட வேண்டுமென்ற எண்ணத்தில் தாய், அதற்கு உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கிறாள். ஆனால், முதலில் கொடுக்கப்படும் உணவைக் குழந்தை வாங்கிக்கொள்ள மறுக்கிறது. அப்பொழுது தாய் ஒவ்வொருவேளையும் குழந்தையை அதிகமாக வற்புறுத்தி உணவு கொடுக்க முயற்சிக்கிறாள். தாயின் வற்புறுத்தல் அதிகரிக்கும் பொழுது, குழந்தையின் பிடிவாதமும் அதிகரிப்பதுடன், அதற்கு உணவின்மீதுள்ள நாட்டமும், பசியும் குறைந்து விடுகிறது.

நல்ல பசியிருக்கும்பொழுது, குழந்தைக்கு மீண்டும் பழையபடியே உணவு கொடுக்க ஆரம்பித்தல் நல்லது; ஏனெனில் முதலிலேயே, நோயினால் பசியின்றி உணவை வெறுக்கும் குழந்தைக்கு, வற்புறுத்தி உணவு கொடுப்பதால் அதற்கு உணவின்மீது அதிக அருவருப்பு விரைவிலும், எளிதிலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் சில நாட்களுக்குள், இந்தக் குழந்தை எப்பொழுதுமே உணவு உட்கொள்ள தொந்தரவு கொடுக்கும் குழந்தையாக மாறிவிடுகிறது.

நோயிலிருந்து முற்றிலும் நலமடைந்த குழந்தைக்குச் சாதாரணமாக முதல் ஒன்று அல்லது 2 வாரங்களுக்கு மிகுந்த கடுமையான பசி எடுக்க ஆரம்பிக்கும். இரண்டு மணி நேரத்திற்கொரு முறை கூட, இத்தகைய குழந்தை உணவு உண்ண விரும்புவதுடன்,

Koviloor Digital Library

3 வயது அளவுடைய குழந்தையாக இருந்தால், தனக்கு மிகவும் விருப்பமான உணவு வகைகளும் தயாரித்துக் கொடுக்கும்படி கேட்கும்.

மேற்சொன்னவைகளிலிருந்து ஒரு குழந்தைக்கோ அல்லது சிறுவனுக்கோ, நோய் நலமடைந்துவரும் சமயத்தில், அதற்கு விருப்பமான பானங்களையோ அல்லது திட உணவு வகைகளையோ மட்டும், வற்புறுத்தாமல், அது விரும்புமளவுமட்டும் பொறுமையுடன் கொடுக்கவேண்டும் என்பது தெளிவாகும். நோய் முற்றிலும் நலமடைந்து, ஒரு வாரத்திற்குப் பின்னர் வரையிலும் கூட குழந்தைக்கு நல்ல பசி எடுக்காவிடில், ஒரு டாக்டரிடம் குழந்தையை மீண்டும் காண்பிக்க வேண்டும்.

சளி பிடித்தல் (Colds)

621: சளியையும், சிக்கலான பின்விளைவுகளையும் விளைவிக்கும் நோய்க் கிருமிகள் : மற்ற எல்லாவகை நோய்களைக் காட்டிலும் சளி பிடித்திருக்கும் பொழுதுதான். குழந்தைக்கு உடல் நலம் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது, தற்காலத்தில் நாம் சளியைப்பற்றி சிறிதளவுதான் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். சளி, கண்ணுக்கும் சாதாரண உருப் பெருக்கிக்கும் (microscope) தெரியாத அளவு மிகச் சிறியதாக இருக்கும் 'வைரஸ்' (filtrable virus) என்னும் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. மூக்கில் தண்ணீர்போல ஊற்றும் சளியையும், தொண்டையில் அரிப்பையும் மட்டும்தான், இந்த வைரஸ் என்னும் கிருமிகள் உண்டாக்குகின்றன. இத்தகைய 'வைரஸ் சளி', வேறு சிக்கல்கள் ஏற்படாமல் இருந்தால், மூன்றே நாட்களில் போய்விடுகிறது. ஆனால், சாதாரணமாகச் சளி பிடிக்கும்பொழுது, 'சளி வைரஸ்' தொண்டையிலும், மூக்கிலும் நோய் தடுக்கும் ஆற்றலைக் குறைப்பதால், 'ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ்' (Strepto-coccus), 'நியூமோ காக்கஸ்' (Pneumo-ccccus), இன்ஃபுளுயன்சா கிருமிகள்' (Influenza bacillus) என்ற மற்ற நோய்க்கிருமிகள் எளிதில் தொத்திக்கொள்ளுகின்றன. இவைகள் இரண்டாவது படியாகப் படையெடுக்கும் கிருமிகள் (Secondary invaders) என்று சொல்லப்படும். குளிர் காலத்திலும், இளவேனில் காலத்திலும், சாதாரணமாக உடல்நலமுள்ளவர்களின் தொண்டைகளில் கூட, மேற்சொன்ன நோய்க்கிருமிகள் எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டிருக்கும்; ஆனால் உடலின் நோய் தடுக்கும் ஆற்றல் நன்றாக இருக்கும்பொழுது, இந்த நோய்க் கிருமிகள் எவ்விதத் தீங்கும் விளைவிப்பதில்லை. ஆனால் 'சளி வைரஸ்' நோயை எதிர்க்கும் ஆற்றலைக் குறைத்த பின்னர்தான், மற்ற நோய்க் கிருமிகள் விரைவில் பெருகிப் பரவ வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது குழந்தைக்கு மார்ச்சளி (Bronchitis) நிமோனியா காய்ச்சல் (Pneumonia) காது வலி (Ear infections), மூக்கிற்கருகில் உள்ள தசைப்பைகளில்

Koviloor Digital Library

வீக்கம் (Sinusitis) முதலியன ஏற்படுகின்றன. ஆகையால்தான் சளிமட்டும் பிடித்திருக்கும் குழந்தையை, ஆரம்பத்திலிருந்தே நன்ருகக் கவனித்துப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சளி பிடித்தவர்களிடம் நெருங்கவிடாமல் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ளுவதுதான் அதற்கும் சளி பிடிப்பதைத் தவிர்க்கும் சிறந்த வழியாகும்.

622. **சளி பிடிக்காமல் தடுக்கக்கூடிய ஆற்றல்:** களைப்புற்றிருக்கும்பொழுது அல்லது குளிர்ந்த காற்று வீசும்பொழுது சளி எளிதில் பிடித்துக்கொள்ளுகிறது என்று அநேகர் நம்புகின்றனர். ஆனால் இதற்குத் தகுந்த சான்று இல்லை. ஒருவர் அடிக்கடி குளிர் காலத்தில் வெளியே சென்று பழக்கப்படுத்திக்கொண்டால், குளிரால் அவர் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஒரு பாங்கில் பணியாற்றும் அலுவலாளர், வெளியில் கூலிவேலை செய்பவனைக் காட்டிலும் அதிகமாகக் குளிரால் பாதிக்கப்படுகிருர். ஆகையால் தான் சிறுவர்கள் எந்த வயதிலும், குளிர்காலத்திலும், பல மணி நேரம் வெளியில் விளையாட வேண்டும்; குளிர்ச்சியான அறையிலும் தூங்க வேண்டும். இதே காரணத்திற்காகத்தான், வெளியில் விளையாடும்பொழுது அவர்களுக்கு அதிக ஆடைகளை அணிவிக்கக் கூடாது. படுக்கையிலும் அதிகப் போர்வைகளைப் போர்த்தக் கூடாது.

சளி பிடிக்காமல் தடுக்கும் ஆற்றலுக்கும், உணவுக்கும் உள்ள தொடர்பைக் கவனிப்போம். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தேவையான அளவு எல்லாச் சத்துக்களையும் கொண்ட உணவு வகையைக் கொடுக்கவேண்டியது அவசியம்தான், என்ற போதிலும், எந்த ஒரு உணவு வகையையும் அதிகமாக உட்கொள்ளுவதாலோ அல்லது குறைவாக உட்கொள்ளுவதாலோ, சளி அதிகமாகப் பிடிக்காது என்று சொல்வதற்குத் தகுந்த ஆதாரமில்லை.

வைட்டமின் 'ஏ' சத்து மிகவும் குறைவாக உட்கொள்ளுபவர்களுக்கு, சளியும் மற்ற நோய்களும் எளிதில் தொற்றக்கூடும் என்பது உண்மையே. ஆனால், இது குழந்தைகளுக்குப் பொருந்தாது. ஏனெனில் பால், வெண்ணெய், முட்டை, காய்கறி முதலியன உட்கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் 'ஏ' சத்து தேவையான அளவு கிடைக்கிறது.

வைட்டமின் 'டி' சத்துக் குறைவினால், 'ரிக்கெட்ஸ்' எனப்படும் நோயினால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்குச் சளியும், அதனால் மார்ச்சளி போன்ற சிக்கல்களும் அதிகமாக ஏற்படக்கூடும் என்று நம்பப்படுகிறது. ஆனால், ரிக்கெட்ஸ் என்ற நோய் இல்லாத குழந்தைகளுக்கும், வைட்டமின் 'டி' சத்து போதுமான அளவு கிடைக்கப் பெறுகிற குழந்தைகளுக்கும் அதிகமான வைட்டமின் 'டி' சத்து கொடுப்பதால், சளி பிடித்தல் குறைவாக இருக்கும் என்றும் சொல்லுவதற்கில்லை. உணவில் போதுமான அளவு

Koviloor Digital Library
உளகம்மாள் [illegible]
நாள்யம் ரோடு
திருவண்ணாமலை

லைவட்டமில் 'பி' சத்தும் இருக்கவேண்டும். (421-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

623. **சளி பிடித்தல் வயதையும் பொறுத்தது :** 2 வயதிற்குமேல் 6 வயது வரை, சிறுவர்களுக்குச் சளி அடிக்கடி பிடிப்பதுடன், நீண்ட நாட்களுக்கு நீடித்திருக்கிறது; அதிகச் சிக்கலையும் விளைவிக்கிறது. 6 வயதிற்குப் பிறகு, சளி அடிக்கடியும் பிடிப்பதில்லை; அதிகக் கடுமையாகவும் பிடிப்பதில்லை. 9 வயதளவில், 6 வயதில் சளி பிடித்தலைவிடப் பாதியளவும், 12 வயதளவில், 9 வயதில் பிடித்தலைவிடப் பாதியளவும்தான் சளிபிடிக்கிறது. ஆகையால், சிறுவர்களுக்குத் தாங்கள் எண்ணுவதைப்போல எப்பொழுதுமே சளி பிடித்துக்கொண்டிருப்பதில்லை என்று பெற்றோர் ஆறுதலும் மகிழ்ச்சியும் அடைய வேண்டும்.

624. **சளி பிடித்தல் உலவியலையும் பொறுத்தது :** சில சிறுவர்களுக்கும், வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும், வருத்தமும் மன நடுக்கமும் ஏற்படும்பொழுது, மற்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாகச் சளி பிடிக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று உளநோய் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு 6 வயதுச் சிறுவனுக்குப் படிப்பு சரியாக வராததால், பள்ளிக்குச் செல்ல அச்சம் இருந்தால் ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமை காலையிலும், அவனுக்கு மிகுந்த இருமல் ஏற்படலாம். இந்த இருமல் மிகக் கடுமையாக மாறுவதுடன் பல மாதங்களுக்குக்கூட நீடித்திருக்கலாம். வாரத்தின் முதல் நாளாகிய திங்களன்று அதிகமாக இருக்கும். இருமல், வாரம் செல்லச் செல்லக் குறைவடைந்து வெள்ளிக்கிழமையன்று இருமலே இல்லாமல் இருக்கலாம்; ஆனால் ஞாயிறு இரவே அல்லது திங்கட்கிழமை காலையிலேயே அந்த இருமல் மீண்டும் சிறுவனுக்கு வந்துவிடும். இதைப்பற்றி வியப்பதற்கொன்றுமில்லை. ஏனெனில் அச்சம் அடையும்பொழுது, ஒருவருக்கு உள்ளங்கைகள் வியர்த்து, சில்லென்று குளிர்ச்சியாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். ஒரு ஓட்டப் பந்தயத்திற்கு முன்னால் ஒருவருக்குப் பேதியாகலாம், ஆகையால், அச்சத்தினால் நடுக்கம் ஏற்படும்பொழுது, மூக்கிலும், தொண்டையிலும் உள்ள ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டு, நோய்க்கிருமிகள் அங்கே நன்றாகப் பெருகி பரவ வாய்ப்பு ஏற்படக்கூடும் என்று நம்பிக்கை கொள்ள இடம் உண்டாகிறது.

625. **மற்றக் குழந்தைகளிடம் நெருங்கிப் பழகுதல் :** குழந்தைகளுக்கு எத்தனை முறை சளி பிடிக்கிறது என்பதற்கு மற்றொரு காரணக்கூறும் இருக்கிறது. வீட்டிற்குள் இன்னும் எத்தனை குழந்தைகளுடன் குழந்தை விளையாடுகிறது என்பது தான் அது: சாதாரணமாக ஒரு தனி வயதில் உள்ள வீட்டில் வசிக்கும் ஒரே குழந்தைக்குக் குறைந்த தடவைகள்தான் சளி பிடிக்கும்: ஏனெனில், அங்கே சளி நோய்க் கிருமிகளும் குறைவாகத்தான் இருக்கும். ஆனால், ஒரு ஆரம்பப் பள்ளியில், சளி பிடித்திருக்கும்

Koviloor Digital Library

குழந்தையைப் பள்ளிக்கு வரவிடாமல் எவ்வளவு கவனத்துடன் பாதுகாப்பு முறைகளை மேற்கொண்டாலும், அங்கே படிக்கிற எந்த ஒரு குழந்தைக்கும் அதிகத் தடவைகள் சளி பிடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. ஒருவருக்குச் சளி பிடித்திருப்பதன் அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரிவதற்கு ஒரு நாள் முன்னரே கூட, அவரிடமிருந்து, மற்றவர்களுக்கு நோய் தொற்றலாம். மேலும், சளி பிடித்திருப்பதாக யாதொரு அறிகுறிகளுமே வெளிப்படையாகத் தெரியும்படி இல்லாதவர்களிடமிருந்துமகூட மற்றவர்களுக்குச் சளி தொற்றலாம். இத்தகையவர்கள் தொண்டையிலும், மூக்கிலும், சளி நோய்க் கிருமிகள் இருக்கும். தன்னைச் சுற்றிலும், எவ்வளவு பேருக்குச் சளி இருந்த பொழுதிலும், எளிதில், அந்தச் சளியைப் பிடித்துக்கொள்ளாத தற்பேறுடைய குழந்தைகளும் இருக்கின்றனர்.

626. ஒரு குடும்பத்தில் சளி பரவாமல் தடுக்க முடியுமா? : ஒரு குடும்பத்தில் முக்கியமாக வீடு சிறியதாக இருந்து, யாவரும் ஒரே அறையில் வசிக்கவேண்டியிருந்தால், சளி முதலில் ஒருவர்களுக்குத் பிடித்து. பிறகுதான் மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. சளி உண்டாக்கும் கிருமிகளும், மற்ற நோய்க் கிருமிகளும், தும்மும்போதும், இருமும்போதும், அதிக அளவில் ஒருவரிடமிருந்து, மற்றொருவரிடம் தொற்றிக்கொள்ளுகின்றன. மேலும் சாதாரணமாக மூச்சு விடுவதிலிருந்தும், நோய்க் கிருமிகள் அறையில் காற்றில் அதிக அளவில் மிதந்துகொண்டிருக்கும். மூக்கையும், வாயையும் ஒரு துணியால் மூடிக்கொள்வதால் (Wearing mask) நோய்க் கிருமிகள் தொண்டையிலிருந்தும் மூக்கிலிருந்தும் வெளியில் காற்றில் பரவாது என்று சொல்வதற்கில்லை எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் தாய்மார்கள் மூக்கையும், வாயையும் மறைக்க மூடி அணிந்துகொள்ளுவதிலோ, குழந்தையைப் பிரித்து வேறாக வைப்பதிலோ அதிக நன்மையில்லை என்று பொருள். தாய்க்குத் தொண்டை வலி, சளி முதலியன இருந்தால் அவள் குழந்தையின் முகத்தினருகில் இருமுவதையும், தும்முவதையும், மூச்சு விடுவதையும் தவிர்க்கவேண்டும். மேலும் குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும் பாத்திரங்களையும், உணவு வகைகளையும் கொடுப்பதற்கு முன்னால், தாய் தனது கைகளைச் சோப்புத் தண்ணீரால் கழுவிக்கொண்டால், அதிக நோய்க் கிருமிகள் குழந்தையைத் தொற்றாமல் தடுக்க முடியும்.

627. **நீண்ட நாட்களாக இருமல் உள்ளவர்களுக்கு எக்ஸ்ரே படம் எடுத்துப் பார்த்தல் (X-ray for anyone with chronic cough):** நீண்ட நாட்களாக இருமலில் அவதியுறும் ஒருவருக்கு, அந்த இருமலுக்குச் சய நோய் காரணமல்லவென்று திட்டமாகத் தெரிந்துகொள்ள, எக்ஸ்ரே படம் எடுக்கப்பட்டு, அவர் உடலும் ஒரு டாக்டரால் பரிசோதிக்கப்படவேண்டும். ஒரு வீட்டில் சிறிய குழந்தை இருந்தாலும் அல்லது பிறக்கப்போவதாக எதிர்பார்க்கப்பட்டா

Koviloor Digital Library

லும், மேற்சொன்ன விதியை முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்யப்படும் ஆளும் பரிசோதிக்கப்பட்டு, அவளின் எக்ஸ்ரே படமும் எடுக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவளை வீட்டில் ஒருவராகப் பாவித்துக்கொள்ள முடியும்.

628. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்குச் சளி பிடித்தல்: குழந்தைக்கு, முதல் வயதில், சளி கடுமையாகப் பிடிப்பதில்லை. முதலில் குழந்தை தும்மலாம்; பிறகு மூக்கில் இருந்து தண்ணீர் ஒழுகலாம்; அல்லது மூக்கு அடைத்துக்கொள்ளலாம். இருமலும் ஓரளவுக்கு இருக்கலாம்; ஆனால் காய்ச்சல் அநேகமாக இருப்பதில்லை. குழந்தையின் மூக்கில் சளி அடைத்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, தாய் அதனைச் சிந்திவிட விரும்பினாலும், குழந்தை அதை அவ்வளவாகப் பொருட்படுத்துவதில்லை. ஆனால் கெட்டிச் சளி மூக்கில் அடைத்துக் கொண்டால், வாயை மூடிக்கொண்டு மூச்சுவிட முடியாததால், குழந்தை மிகுந்த சினம் கொள்ளுகிறது. பால் குடிக்கும்பொழுதும், இந்தவகைய குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறுகிறது. ஆகையால், அது, சில சமயங்களில், சளி பிடித்திருக்கும்பொழுது, பால் குடிக்கவே மறுக்கலாம்.

சாதாரணச் சளி, மூக்கை அடைத்துக்கொண்டிருந்தால், அதை ஒரு ரப்பர் குழாய் மூலம் உறிஞ்சி அகற்றி விடலாம்.

குழந்தையின் அறையில் அதிக ஈரம் கலந்த காற்று வீசினால், குழந்தையின் மூக்கடைப்பு குறைந்துவிடும். (632-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) அதிக மூக்கடைப்பு இருந்தால், குழந்தையின் மூக்கில் அது பால் குடிப்பதற்கு முன்னர் டாக்டரைக்கேட்டு, சொட்டு மருந்து வாங்கி விடலாம். சளி பிடித்திருக்கும் குழந்தைக்குப் பசி அவ்வளவாகக் குறைவதில்லை. சாதாரணமாக ஒரு வாரத்தில் சளியும் சரியாகிவிடும். ஆனால், சிலருக்குச் சளி குறைவாக இருந்த பொழுதிலும் அது அதிக நாட்களுக்குத் தொல்லை கொடுக்கலாம்.

629. ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குச் சளியும் காய்ச்சலும் ஏற்படுதல்: ஒரு வயதிற்குப் பிறகும், சில குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் போன்ற எத்தகைய சிக்கல்களும் இல்லாமலேயே, அடிக்கடி குறைந்த அளவு சளி பிடிக்கலாம். ஆனால் 1 அல்லது 2 வயதளவில் குழந்தைகளுக்குச் சளியும், தொண்டை நோயும் வேறு விதமாக இருப்பதைத்தான் நாம் அடிக்கடி காண்கிறோம். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு இரண்டு வயது குழந்தை காலையில் நன்றாக விளையாடிக்கொண்டிருக்கலாம். ஆனால், அது திடீரென்று பகல் உணவின்பொழுது களைப்புற்றுக் காணப்படுவதுடன் அதற்குப் பசியும் எப்பொழுதையும்விடக் குறைந்துவிடுகிறது. பகல் உணவிற்குப் பின்னர் தூங்கி எழும்பொழுது, குழந்தையின் உடல் அதிகச் சூடாக இருப்பதைத் தாய் கவனிக்கிறாள். அதன் உடல் வெப்பநிலை 102 டிகிரி அளவிலிருந்து, டாக்டர் வருவதற்குள் 104 டிகிரியாக அதிகரித்துவிடலாம். அதன் கன்னங்கள் சிவந்தும், கண்கள்

Koviloor Digital Library

துளியிருந்தும் தோன்றுவதைத் தவிர, அப்பொழுது அதற்கு வேறுவிதமான அறிகுறிகள் ஒன்றும் காணப்படுவதில்லை. சளியின் அறிகுறிகளும் தென்படுவதில்லை. தொண்டை ஓரளவு சிவந்து தெரிவதைத்தவிர, வேறு ஒன்றையும் டாக்டரால் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. ஆனால் அடுத்த நாள், குழந்தையின் காய்ச்சல் குறைந்து, அதன் மூக்கிலிருந்து சளி கொட்ட ஆரம்பிக்கும்; இருமலும் ஓரளவுக்கு ஏற்படலாம். இதற்குப் பின்னர், குழந்தைக்குச் சளி 2 நாட்களிலிருந்து 2 வாரங்கள் வரையிலும் கூட நீடித்திருக்கலாம்.

ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அநேகமாகச் சளி முதலில் திடீரென அதிகக் காய்ச்சலுடன் பிடிக்கக்கூடுமாகையால், தாய்மார்கள் இதைக்கண்டு அதிக அச்சம் கொள்ளவேண்டிய தில்லை. என்றாலும், குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் ஏற்படும்பொழுது அதை டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

5 அல்லது 6 வயதில், மீண்டும் அதிகக் காய்ச்சல் இல்லாமலேயே சளி பிடிக்கலாம்.

சளி நன்றாகப் பிடித்த பிறகு, காய்ச்சல் ஆரம்பித்தால், சளி அதிகமாகப் பரவி விட்டது என்று பொருள். இது அவசியமாக ஆபத்தானது என்று சொல்லுவதற்கில்லை. ஆனால், டாக்டர், குழந்தையைப் பரிசோதித்து, அதன் காது, மூச்சு விடும் குழாய் சிறுநீர்ப்பை முதலியன நலமுடன் இருக்கின்றனவா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

சளி பிடித்திருக்கும் குழந்தையைச் சமாளித்தல்

630. **டாக்டரை அழைத்தல்:** குழந்தைக்கு, முதலில் சளி பிடிக்கும்பொழுது, டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். அவர் தேவையான மருந்துகளை எழுதிக் கொடுப்பார். ஒவ்வொரு முறை சளி குறைவாகப் பிடிக்கும்பொழுதும், டாக்டரைக் கூப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால், 101 டிகிரிக்குமேல் காய்ச்சல் இருந்தாலும், அல்லது அதிகச் சளி பிடித்திருந்தாலும், அல்லது வேறு ஏதாவது அசாதாரணமான அறிகுறிகள் தோன்றினாலும், டாக்டரைக் கூப்பிடவேண்டும். (அதற்காக, நள்ளிரவில் குழந்தைக்கு 101° அளவு காய்ச்சல் இருந்தால், சளி குறைவாக இருக்கும் வரையில், டாக்டரை உடனடியாகக் கூப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. அவரைக் காலையில் அழைத்துக் காண்பித்தால் போதும்.

631. **குழந்தையை ஒரே அளவான வெப்ப நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்:** குளிர்ந்த காற்று சளியை அதிகமாக்குகிறது. ஆகையால் சளி தீரும் வரையில் குழந்தையைக் குளிர்ந்த காற்றுப் படாமல் வீட்டுக்குள்ளேயே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆனால் வெயிற்காலத்தில் இந்த எச்சரிக்கை தேவையில்லை. குளிர்ந்த காற்று உடலின் ஒரு பாகத்தை மற்றொரு பாகத்தைக் காட்டிலும்

Koviloor Digital Library

அதிகமாகக் குளிர்ச்சி அடையச் செய்வதால்தான் குழந்தைகளுக்குச் சளி அதிகமாகிறது.

என்றாலும், சூரிய வெளிச்சத்தினால் சளிக்கு நன்மை ஏற்படுகிறது என்று சொல்வதற்குத் தகுந்த ஆதாரமில்லை என்றபோதிலும். குளிர்ந்த காற்றினால், சளி அதிகமாகிறது என்பதற்கு அதிகச் சான்றுகள் இருக்கின்றன.

சளி பிடித்திருக்கும்பொழுது வீட்டிற்குள்ளேயே வைத்திருக்கப்படாவிடினும், பல குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து ஒன்றும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் இது பொருந்தாது. எளிதில் நோய் தொற்றக்கூடிய ஒரு சிறிய குழந்தையைச் சளி முற்றிலும் தீர்ந்தபின்னர், 1 அல்லது 2 நாட்களுக்கு வீட்டிற்குள்ளேயே வைத்துவிட்டு, பிறகு வெளியில் ஒரு நிழலுள்ள இடத்தில் 20 அல்லது 30 நிமிட நேரம் வைத்திருக்கச் சொல்லலாம். இப்படிச் செய்வதால் குழந்தைக்கு மீண்டும், சளி பிடிக்காவிடில் அதனை அடுத்தநாளும், அதே அளவு நேரம் வெளியில் விளையாட அனுப்பலாம். ஆனால் பெரிய குழந்தைகளைப்பற்றி நாம் கவலைப் படவேண்டியதில்லை.

குழந்தை படுக்கையில் படுத்து ஓய்வு பெற வேண்டுமா என்பதும், அதற்குக் காய்ச்சல் இருக்கிறதா என்பதும், அதனுடைய வயது, நோயின்தன்மை முதலியவற்றைப் பொறுத்ததாகையால், இவைகளைப்பற்றி டாக்டரே தீர்மானிப்பது நல்லது.

குழந்தைக்குச் சளி பிடித்திருக்கும்பொழுது அதற்கு ஆடை அணிவித்தல் முக்கியம், குழந்தைகள் உடல் முழுவதும் ஒரேயளவு சூடாக இருக்கும்படி, எல்லாப்பாகங்களையும் சமமாக ஆடையால் மூடவேண்டும். கால்களுக்கு நீண்ட கால்சட்டையும், உடலுக்கு ஒரு கம்பளி சட்டையும் அணிவிக்கலாம். சூடான அறையில் குழந்தை படுத்திருந்தால் அதற்கு அதிகப் போர்வைகளைப் போர்த்தவேண்டிய அவசியமில்லை, குழந்தை அதிக் வெப்பத்தால் வியர்வை விடாதபடியும் குளிரில் நடுங்காதபடியும் அதற்கு ஆடை அணிவிக்கவேண்டும். குழந்தை படுக்கையில் ஓய்வு பெறுமல் இருக்கும்பொழுதும் கூட, அதற்குக் கால் பாகத்திற்கும். மார்பிற்கும் ஒரேயளவு துணி மூடப்பட்டிருக்கவேண்டும், நீண்ட கால் சட்டை அல்லது காலுறையை (Long Stockings) கால்களுக்கும், நீண்ட மேல் சட்டையை உடலுக்கும் அணிவிக்கலாம்,

632. அதிகச் சூடான அறையில் காற்றை ஈரமுள்ளதாகச் செய்தல்: குளிர் காலத்தில் அறையை அதிகச்சூடாகவைக்கும்பொழுது. வறட்சியான காற்றினால், தொண்டையும், மூக்கும் உலர்ந்து அதிக புண்ணாகி விடலாமாகையால், டாக்டர் அறையிலுள்ள காற்றை ஈரத்தன்மையுடயதாகச் செய்து (humidifying) நல்லது என்று சில சமயங்களில் சொல்லுவர்: வறண்ட இருமல் இருக்கும் பொழுது, முக்கியமாக, இந்த முறையைப் பின்பற்றுவது மிகவும்

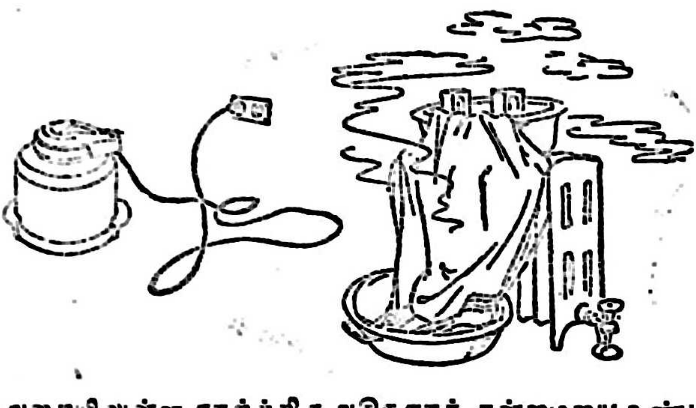
Koviloor Digital Library

நல்லது. வெயிற் காலத்தில் அறையைச் சூடாக வைக்கவேண்டிய அவசியமில்லையாதலால், இந்தப் பிரச்னை எழுவதில்லை.

ஒரு அறைக்கு அதிகப்படியான ஈரத்தன்மையை உண்டாக்கப் பல முறைகள் இருக்கின்றன. மின்சாரத்தில் இயங்கும் தண்ணீரை ஆவியாக மாற்றும் பாத்திரம் அல்லது 'கெட்டில்' ஒன்றை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு மணி நேரத்தில் ஒரு 'பைண்ட்டு' அளவு தண்ணீரையாவது ஆவியாக்கக் கூடிய அதிகத் தண்ணீர் கொள்ளும் பெரிய பாத்திரமாக வாங்கிக் கொள்ளுவது நல்லது: குழந்தையால் தொடமுடியாத இடத்தில் இந்தப் பாத்திரத்தை வைக்கவேண்டும்.

இத்தகைய ஆவியாக்கும் பாத்திரத்தை வாங்க முடியாவிட்டால், ஒரு சிறிய அடுப்பின் மேல், பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கலாம். ஆனால் குழந்தை கொதிக்கும் தண்ணீரை மேலே ஊற்றிக் கொள்ளும் ஆபத்து இந்த முறையில் இருப்பதால் தாய் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்: குழந்தை தொடவோ, இழுத்துத் தள்ளிக் கொள்ளவோ முடியாத இடத்தில் இந்தப் பாத்திரத்தை வைக்கவேண்டும். தாய் அருகில் இருக்க முடியாவிட்டால், இந்த ஏற்பாடு ஆபத்தான தொன்றாகும். மேலும், இரவில் யாவரும் தூங்கிய பின்னரும், ஒரு மின்சார அடுப்பை அணைக்காமல் வைக்கக் கூடாது. ஏனெனில், இத்தகைய அடுப்புகள் தீ பற்றிக் கொள்ளலாம்.

சில சமயங்களில் கொதிக்கிற தண்ணீரில், சளி-இருமலைத் தணிக்கிற மருந்துகளையும் சிறிதளவு ஊற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் இத்தகைய மருந்துகளைக் காட்டிலும் காற்றின் ஈரத்தன்மைதான் முக்கியம்.



அறையிலுள்ள காற்றிற்கு அதிக ஈரத் தன்மையை உண்டாக்க மற்றொரு வழி, அந்த அறையிலுள்ள, வெப்பம் கொடுக்கிற சாத

Koviloor Digital Library

னத்தின் மேல் (Radiator) ஒருஈரத் துணியை அல்லது துண்டைப் போட்டு வைப்பது ஆகும். 20 நிமிடத்திற்கொருமுறை துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது துண்டின் இரண்டு நுனிகளையும் தண்ணீருக்குள்ளேயே இருக்கிற மாதிரி வைக்கலாம். வெப்ப சாதனத்தின் மேல் ஒரு பாத்திரத்திலும், தரையின் மீது ஒரு பாத்திரத்திலும் தண்ணீர் வைத்து, துண்டின் ஒரு நுனியை மேலே இருக்கும்பாத்திரத்தில் உள்ள தண்ணீரிலும், மற்றொரு நுனியைக் கீழே உள்ள தண்ணீரிலும், அழுத்தி வைத்து, துண்டின் நடு பாகம், வெப்ப சாதனத்தின் முன்பக்கத்தை நன்றாக மூடும்படி விரித்துப்போட வேண்டும்.

ஒரு ஈரத் துப்பட்டியை அறையில் தொங்கவிடுவதன்மூலமும், அறையில் ஈரம் உண்டாக்கலாம்.

633. மூக்கிற்குப் போடும் சொட்டு மருந்துகள் (Nose Drops): இவைகளில் இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்லக் கூடிய சாதாரண அதிகக் கடுமையில்லாத மருந்துவகை ஒன்றாகும். ஆனால் இவைகள் மூக்கின் உட்புறத் தோலுக்குள் புதைந்திருக்கும் நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லுவதில்லை. மூக்கிலுள்ள உட்புறத்தோலைச் சுருங்கச் செய்யும் சொட்டு மருந்துகள், மற்றொரு வகையாகும். இவைகளைப் பயன்படுத்துவதால் மூக்கில் மூச்சுவிட அதிக இடம் கிடைப்பதுடன்மூக்கிலுள்ள சளி நன்றாக வெளியில் வடியவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதிலுள்ள ஒரு குறைபாடு என்னவென்றால், சுருங்கிய உட்புறத்தோல் மீண்டும் விரிந்து விடுகிறது. ஆகையால், முன்னைக் காட்டிலும், அதிகமாக இப்பொழுது, மூக்கு அடைத்துக் கொள்ளுகிறது; மேலும் அடிக்கடி சொட்டு மருந்து விடுவதால், மூக்கில் எரிச்சலும் ஏற்படலாம். ஆனால் இத்தகைய சொட்டு மருந்தைக் கீழ்க்கண்ட மூன்று நிலைகளில் பயன்படுத்தலாம். முதலாவதாக பால் குடிக்க முடியாமலும், தூக்கம் கெடும் வகையிலும் மூக்கடைப்பு அதிகமாக இருக்கும் பொழுது (மூக்கின் உட்புறத் தோலைச்) சுருங்கவைக்கும் சொட்டு மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம். இரண்டாவதாகக் கடுமையான சளி பிடித்திருக்கும் பொழுது, கெட்டியான மஞ்சள் சளி மூக்கை அடைத்துக் கொண்டு வெளியில் வரமுடியாமல் இருந்தால், இந்த வகைச் சொட்டு மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம். மூன்றாவதாகக் காதையும், தொண்டையும் தொடர்பு செய்யும் 'யூஸ்டேக்கியன்' குழாய், காது நோயால் அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதும் இந்த வகை சொட்டு மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

4 மணி நேரத்திற்கொரு முறைக்கு மேல், அடிக்கடி இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது ; மேலும் இவைகளை டாக்டரின் உத்தரவின்றியும் பயன்படுத்தக்கூடாது. தொடர்ந்துஇதைப் பயன்படுத்தலாம் என்று டாக்டர், சொன்னாலொழிய, ஒரு வாரத்திற்குமேல், இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஆனால்

அநேக குழந்தைகள் இந்த மருந்தை அவர்கள் மூக்கில் போடவிடுவதில்லை.

மார்பில் தேய்க்கப் பலவிதமான களிம்புகள் விற்கப்படுகின்றன. இவைகளைத் தேய்ப்பதால், மார்பின் தோல் தூண்டப்படுவதால், இருமல் குறையலாம்; அல்லது, அந்தக் களிம்பிலுள்ள எண்ணெய் மூக்கிலுள்ள அடைப்பைக் குறைக்கலாம். களிம்பைப் பயன்படுத்துவதால் உள்ள நன்மைகள் சரிவர நிரூபிக்கப்படாவிடினும், அவைகளைப் பயன்படுத்துவதனால், எவ்வித தீங்கும் நேருவதில்லை.

634. இருமல் மருந்துகள் (Cough medicines) :ஒரு வித இருமல் மருந்தும், நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்ல முடியாதாகையால், அவை சளியைச் சரிபடுத்தப் பயன்படாது. ஆனால் கெட்டிச்சளியைத் தளர்த்தவும், இருமலைக் குறைக்கவும், இருமல்மருந்து பயன்படும். மேலும் மூச்சுக் குழாய்களில் சளி இருக்கும் குழந்தை எப்பொழுதாவது ஒருமுறை இருமுவதன் மூலம் சளியை வெளியில் கொண்டு வருவது நல்லது. குழந்தையின் தூக்கம் கெடாமலிருக்கவும், அதிக இருமலினால் குழந்தைக்குக் களைப்பு ஏற்படாமலிருக்கவும், தொண்டை வலி எடுக்காமல் இருக்கவும், அதற்கு இருமல் மருந்து கொடுப்பது நல்லது. அதிக இருமல் இருக்கும் குழந்தைக்கு டாக்டர் இருமல் மருந்து எழுதிக் கொடுப்பது நல்லது.

காது நோய்த் தொற்றுகள் (Ear infections)

635. சிறிய குழந்தைக்குக் காதுகளில் அடிக்கடி நோய்க்கிருமிகள் சிறிதளவு தொற்றுதல் (Mild ear infections are common in young children): சிலகுழந்தைகளுக்குச் சளிபிடிக்கும் பொழுது காதுகளில் வீக்கம் ஏற்படலாம். 3 அல்லது 4 வயது வரையிலும்தான், குழந்தைகளின் காதுகள் இவ்வகையாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. உண்மையில், அநேகமாக இந்த வயதில், சளி பிடிக்கும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே காதுகளில் சிறிதளவு வீக்கம் இருக்கக்கூடும்.

சளிபிடித்துச் சில நாட்கள் சென்ற பின்னர்தான் குழந்தைக்குக் காதுகளில் வலி ஏற்படுகிறது. 2 வயதிற்கு மேற்பட்டகுழந்தைகள் காது வலியைப்பற்றித் தாமாகவே சொல்லுகின்றன. ஆனால் ஒரு சிறிய குழந்தை காதுகளை அடிக்கடி தேய்த்துக் கொள்வதிலிருந்தும் பல மணி நேரம் விடாது அழுவதிலிருந்தும் அதற்குக் காது வலி இருக்கிறது என்று நாம் தெரிந்துகொள்ளலாம். காது வலியுடன், காய்ச்சலும் இருக்கும். சில குழந்தைகளின் காது சவ்வில் (Eardrum) சிறிதளவு வீக்கம் மட்டும்தான் காணப்படும்: இந்த வீக்கம் சிக்கலானது அல்ல. அநேகக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வெப்பமான அறையில் ஓய்வு பெறுவதாலேயே இந்த வீக்கம் குறைந்து விடுகின்றது. ஆனால் காய்ச்சலுடன் ஏற்படும் காது நோய் சரியான சிகிச்சை கொடுக்கப்பெறாவிடில், சிக்கலானதாக

Koviloor Digital Library

மாறிவிடலாம். அந்தக் காது வீக்கங்களில், ஆரம்பத்தில் காதிற்குப் பின்னால் உள்ள எலும்பில் வலி ஏற்படலாம்; ஆனால்இதனால், 'மாஸ்டாய்டு' எலும்பு என்று சொல்லப்படும் மண்டையெலும்பில் நோய் தொற்றிவிட்டது என்று பொருளல்ல. ஆகையால் முதல் தடவையாக காதில் வலி ஏற்படும் பொழுதே, காதில் சீழ்க்கட்டியோ அல்லது 'மாஸ்டாய்டு' எலும்பில் நோயோ ஏற்பட்டு விட்டது என்றும் பொருளல்ல.

தற்காலத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிற புதுவகை மருந்துகளைக் கொண்டு காதில் வலி ஏற்பட்டவுடனே தகுந்த சிகிச்சை அளித்தால், காதில் சீழ்க்கட்டியோ, அல்லது 'மாஸ்டாய்டு' எலும்புப் பகுதியில் வீக்கமோ ஏற்படுவதற்கே வாய்ப்பிருப்பதில்லை.

குழந்தைக்குக் காதில் வலி இருக்கும் பொழுது, முக்கியமாகக் காய்ச்சலும் இருந்தால், உடனடியாகக் குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். ஏனெனில், காது நோய் ஏற்பட்ட முதலில் தான், மருந்துகளும் நன்றாக வேலை செய்கின்றது.

டாக்டரை உடனடியாகக் காண இயலாவிடில், காதுக்கு சுடு தண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். 'ஆஸ்பிரின்' மருந்து காதில் உள்ள வலியை ஓரளவு குறைக்குமாகையால், 1 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 1 மாத்திரையும் ($1\frac{1}{4}$ கிரெயின்கள்) 1 வயதுக்கு மேல் 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 2 மாத்திரைகளும் ($2\frac{1}{2}$ கிரெயின்கள்) 6 வயதிற்கு மேல் 12 வயது வரையிலும், 3 மாத்திரைகளும் ($3\frac{3}{4}$ கிரெயின்கள்) கொடுக்கலாம். 'கோடின்' (codeine) என்ற இருமல் மருந்து இருமலைக் குறைப்பதுடன், காது வலியையும் கண்டிக்கிறது. காது வலி மிகவும் அதிகமாக இருந்தால், இருமல் மருந்து ஆஸ்பிரின் ஆகிய இரண்டையும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

எப்பொழுதாவது, காய்ச்சலோ, அல்லது வலியோ இல்லாமலேயே, குழந்தையின் காதிலுள்ள சவ்வு உடைவதால் காதிலிருந்து, தண்ணீர் போல சீழ் வடியலாம். ஆனால் சாதாரணமாகப் பல நாட்களுக்குக் காதில், குத்தல் வலியுடனும், காய்ச்சலுடனும் சீழ்க்கட்டி ஏற்பட்ட பிறகுதான், காது சவ்வு (ear drum) உடைந்து சீழ் வெளிப்படுகிறது. எப்படியிருந்தபோதிலும், குழந்தையின் காதிலிருந்து சீழ் வடியும்பொழுது, தாயின் கடமை தூய்மையான பஞ்சை சீழைச் சேமிக்கும் வகையில் காதில் வைப்பதும் (வெளிப்பாகத்தில் வடிந்துள்ள சீழையெல்லாம் சோப்புத் தண்ணீரால் துடைப்பதும்) உடனடியாகக் குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிப்பதும் ஆகும். காதிலிருந்து வெளியில் வடியும் சீழ், காதின் வெளிப்பக்கத்துத் தோலில் புண் உண்டாக்காமல், அந்த இடத்தைக் கழுவிவிட்டுப் 'பெட்ரோலியம் ஜெல்லி' போன்ற களிம்புகளைத் தடவவேண்டும்.

அதிகக் கடுமையில்லாத காது நோய் ஏற்பட்ட சில நாட்களி

லேயே குழந்தைக்குக் காது செவிடாகி விடக்கூடும்; ஆனால் உடனடியாய்ச் சரியான சிகிச்சை அளித்தால், செவிடு நீங்கிவிடும்.

மார்ச்சளி நோயும், நிமோனியா காய்ச்சலும்

636. மார்ச்சளி நோய் அல்லது 'பிராங்கைட்டிஸ்' (Bronchitis): மார்ச்சளியில் பல அளவு வகைகள் இருக்கின்றன. எடுத்துக் காட்டாகக் காய்ச்சலே இல்லாமல் குறைந்த அளவு மார்ச்சளி மட்டும் இருக்கலாம். அல்லது மார்ச்சளி மிகக் கடுமையானதாக வும் இருக்கலாம். 'பிராங்கைட்டிஸ்' என்றால், சளி தொண்டையி லிருந்து, மார்பிலுள்ள மூச்சுக் குழாய்களுக்குள்ளும் பரவியிருக் கிறது என்று பொருள். இந்த நோயில் இருமல் அதிகமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் குழந்தை மூச்சுவிடும்பொழுது, கிர்ச்சென்று ஓசை கேட்கும்; மார்பின் மேல் கை வைத்தால், சளியினுடைய அதிர்ச்சியை கைகளால் நன்கு உணரமுடியும்.

சளியுடன், குழந்தைக்கு 101° காய்ச்சலும், இருமலும் இருந் தால் உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பித்துப் புது வகை மருந்து களால் சிகிச்சை பெறுவது நல்லது.

இரண்டு மாதத்துக்குட்பட்ட மிகச் சிறிய குழந்தை அடிக்கடி இருமினால், காய்ச்சல் இல்லாவிடினும் கூட, அதனை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்; ஏனெனில், இந்த வயதில் மிகக்கொடிய நோய்கள் கூடக் காய்ச்சல் இல்லாமலே வரக்கூடும். ஆனால் குழந் தையின் தோற்றமும், அதற்கு உணவின்மேல் நாட்டமும் பாதிக்கப்படாவிடில், தாய் குழந்தையின் இருமலைப்பற்றி அதிகக் கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை.

637. நிமோனியாக் காய்ச்சல் (Pneumonia): சாதாரணமாகப் பல நாட்களாகச் சளியில் அவதியுறும் குழந்தைக்குத் தான் நிமோனியாக் காய்ச்சல் வருகிறது. ஆனால் எத்தகைய எச்சரிப்பும் இல்லாமலேயே கூட நிமோனியாக் காய்ச்சல் வரக்கூடும். அப் பொழுது காய்ச்சல் 103° அல்லது 104° வரையிலும் இருக்கும்; குழந்தை மிக விரைவாக மூச்சுவிடும்; இருமலும், அதிகமாக இருக்கும். ஆகையால் இத்தகைய அறிகுறிகள் காணப்படும் பொழுது குழந்தைக்கு நிமோனியா காய்ச்சலாக இருக்கக்கூடுமோ என்று ஐயுறவேண்டும். ஆரம்பத்தில் குழந்தை அடிக்கடி வாந்தி எடுக்கும். மிகச் சிறிய குழந்தைக்கு வலிப்புக்கூட ஏற்படலாம். விரைவில் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்பட்டால், சாதாரண வித நிமோனியாக் காய்ச்சல் எளிதில் நலமடைந்துவிடும். ஆகையால் குழந்தைக்கு இருமலும், காய்ச்சலும் இருந்தால், உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

'வைரஸ்' (Virus) எனப்படும் கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய சில வித அசாதாரணமான நிமோனியாக் காய்ச்சல்கள் பல நாட் களுக்கு நீடித்திருக்கலாம்.

Koviloor Digital Library

க்ரூப் என்று சொல்லப்படும் குரல்வளை நோய்

638. காய்ச்சலுடன் ஏற்படாத குரல்வளை நோய் (Croup): பல விதமான குரல்வளை விக்கத்திற்குத்தான் க்ரூப் என்ற பெயர் வழங்குகிறது. இதில் சாதாரணமாகக் கம்மலான ஆனால், குரைப் பதைப்போன்ற இருமலும், மூச்சு விடுதலில் சற்று தொந்தரவும் ஏற்படும்.

இந்தக் குரல்வளை இருமல் நோய், சாதாரணமாகத் திடீ ரென்று மாலை நேரத்தில் வருகிறது. நாள் முழுவதும் குழந்தை உடல் நலத்துடன் இருந்திருக்கலாம். ஆனால், மாலையில் தூக்கத்தி லிருந்து விழிக்கும்பொழுது அதற்குத் திடீரென்று தொண்டை கம்மி, அத்துடன் கடுமையான இருமலும், மூச்சு விடுவதில் திணற லும் ஏற்படலாம். மூச்சு இழுக்கக் குழந்தை மார்புகளை விம்ம வேண்டியிருக்கும். பார்ப்பதற்குப் பயங்கரமானதாக இருந்தா லும், இது அவ்வளவு கொடிய நோய் அல்ல. இருந்தபொழுதிலும், இத்தகைய குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. டாக்டரைச் சந்திக்கும் வரையில், அறைக்குள் ஈரப் பசையுடைய காற்றை ஏற்படுத்துவதுதான் உடனடியாகச் செய் யக் கூடிய சிகிச்சையாகும்.

நீராவியைக் குழந்தை மூச்செடுக்கும்பொழுது, இந்தக் குரல் வளை நோய் எளிதிலும், விரைவிலும் நலமடைந்து விடுகிறது; அதே சமயத்தில், குழந்தை படுக்கிற அறையில், அங்குள்ள காற்றையும் ஈரமாக்கவேண்டும்.

காய்ச்சல் இல்லாமல், விட்டு விட்டு வரும் குரல்வளை நோய் அடுத்த 1 அல்லது 2 இரவுகளிலும், மீண்டும் வரலாம்; இந்த நோயைத் தவிர்க்கக் குழந்தையை ஈரமாக்கப்பட்ட காற்று வீசும் அறையில் தூங்கவைப்பது நல்லது. இத்தகைய நோய், சளி, கூருணர்ச்சியுடைய குரல்வளை, வறட்சியான காற்று ஆகிய மூன்றும் சேர்ந்து ஏற்படுவதொன்றாகும்.

639. காய்ச்சலுடன் கூடிய மிகக் கடுமையான குரல்வளை விக்கம்: உஷ்ணமையான மார்ச்சளியுடன் கூடிய மிகக் கடுமையான குரல்வளை விக்கம் இது; இதில் அழுத்தமான இருமலும், கடின மான மூச்சு விடுதலும் திடீரென இரவில் அல்லது பகலில் ஏற்பட லாம்; ஆவிப் பிடித்தலினால் இந்த நோய் அவ்வளவாக நீங்குவ தில்லை. ஆகையால் மூச்சு இறுக்கமாக விடவேண்டியிருந்தாலும், அதிகக் காய்ச்சலும் அழுத்தமான இருமலும் இருந்தாலும், குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்; அல்லது ஒரு மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

640. குரல்வளையில் 'டிப்திரியா' என்னும் நோய் பற்றல்: இத னாலும், 'க்ரூப்' என்ற நோய் ஏற்படும். இந்த நோயில் தொண்டையின் கம்மல், இருமல், மூச்சுவிடுதலில் திணறல், காய்ச்சல் ஆகிய எல்லா அறிகுறிகளுமே மிகவும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. 'டிப்திரியா' தடுப்பு ஊசி போடப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் ஏற்படுவதில்லை.

Koviloor Digital Library

எப்படியிருந்தபோதிலும், எத்தகைய குரல்வளை (Larynx) நோய் ஏற்பட்டபொழுதிலும், குழந்தையை உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். 101° டிகிரி காய்ச்சலும், தொண்டை கம்மலும், மூச்சு விடுதலில் தொந்தரவும் தொடர்ந்து அதிக நாட்களுக்கு இருந்தால், குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது.

'சைனஸ்கள்' தொண்டைச் சதைகள், சுரப்பிகள் முதலியவற்றில் வீக்கம் ஏற்படுதல்

611. 'சைனஸ்களில் வீக்கம்' சைனஸ்கள் (Sinuses) : என்பவை, மூக்கைச் சுற்றியுமுள்ள எலும்புகளில் உள்ள அறைகள் அல்லது குழிகள் ஆகும். இத்தகைய குழிகள் ஒவ்வொன்றும், ஒரு சிறிய துவாரவழியாக மூக்கின் உட்பாகத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும். 'மாக்ஸில்லரி சைனஸ்' (Maxillary Sinus) என்பது, கன்னங்களிலுள்ள எலும்புகளில் உள்ள குழியாகும். 'ஃபிரன்டல் சைனஸ்' (Frontal Sinus) என்பது, நெற்றியில், புருவத்திற்கு மேல் அமைந்துள்ளது. 'எத்மாயிடு சைனஸ்' (Ethmoid Sinus) என்பது மூக்கின் உள்வழிக்கு மேலே இருக்கிறது. மூக்கின் வழிக்கு நேர் பின்னால் இருப்பதுதான் 'ஸ்பினாய்டு சைனஸ்' (Sphenoid Sinus) எனப்படுவது. 'மாக்ஸில்லரி' எலும்புக் குழியும், 'எத்மாயிடு' எலும்புக் குழியும் தான் சிறு வயதில் நோயால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. 'ஃபிரன்டல்' எலும்புக் குழியும், 'ஸ்பினாய்டு' எலும்புக் குழியும் ஆறு வயதிற்குப் பிறகுதான் நல்ல வளர்ச்சியைப் பெற ஆரம்பிக்கின்றன. குழந்தைக்குக் கடுமையான சளி பிடித்திருக்கும் பொழுதுதான், சளி நோய்க்கிருமிகள், மேற்சொன்ன சைனஸ் எனப்படும் எலும்புக் குழிகளையும் தொற்றிக் கொள்ளுகின்றன. இத்தகைய 'சைனஸ்' நோய் சாதாரணச் சளியைவிட அதிக நாட்களுக்கு நீடித்திருக்கும். ஏனெனில், அவைகள் மூடப்பட்ட இடங்களாகையால் அங்குள்ள சளி எளிதில் வெளியே வடிய முடிவதில்லை. சைனஸ் நோய் இரு வகைப்படும்; ஒன்று அதிகக் கடுமையான தன்மையற்றது; இதில் மூக்கின் பின்பாகத்திலிருந்து தொண்டைக்குள் எப்பொழுதும் சீழ் வடிந்துகொண்டே இருக்கும். இதனால் படுக்கும்பொழுதும் அல்லது காலையில் எழுந்தவுடனும் குழந்தைக்கு இருமல் ஏற்படலாம். மற்றொரு வகை மிகக் கடுமையான வகையாகும்; இதில் சைனஸ் வீக்கத்துடன் கடுமையான காய்ச்சலும், வலியும் ஏற்படலாம். எக்ஸ்ரே படம் எடுத்துப் பார்ப்பதன் மூலமும், ஒரு இருட்டறையில், சைனஸ்களை லைட் வெளிச்சமிட்டுப் பார்ப்பதன் மூலமும், டாக்டர் இந்த நோயைக் கண்டுபிடிப்பார். பின்னர், நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து, சொட்டு மருந்துகள், மற்றவகை மருந்துகள் ஆகியவற்றாலும்,

Koviloor Digital Library

சளியை, உறிஞ்சும் குழல் வழியாக அகற்றுவதன் மூலம் சிகிச்சை அளிப்பார்.

டாக்டர், சைனஸ் வீக்கத்திற்கு எந்த முறையில் சிகிச்சை அளித்தாலும், குழந்தையின் பொது உடல் பாதுகாப்பும், கவனிப்பும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை. சைனஸ் நோய் என்பது விடாப்பிடியானதும், அதிகக் கடுமையானதுமான சளிதான் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். ஆகையால் சளிபிடித்த குழந்தையைப் போலவே, இந்தக் குழந்தையையும், வீட்டிற்குள்ளேயே ஈரக்காற்று வீசும் ஒரு வெப்பமான அறையில் வைத்துக் கொள்ளுவது நல்லது. இரவில் ஜன்னல் கதவுகளை மூடி விட வேண்டும். குழந்தையின் ஆடைகள் எல்லாப் பக்கங்களிலும் சமமாக அணிவிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

642. **தொண்டைச் சதையில் புண்ணும் வீக்கமும் ஏற்படுதல்:-** (**Tonsillitis**) இந்த நோய், ஸ்ட்ரெப்டோ காக்கஸ் (**Strepto coccus**) என்ற கிருமியால் ஏற்படுகிறது. சாதாரணமாக இந்த நோயில், குழந்தைக்குக் காய்ச்சல், தலைவலி, வாந்தி முதலியன பல நாட்களுக்கு முதலிலேயே ஏற்படுகின்றன. பிறகு, குழந்தையின் தொண்டையில் உள்ள தொண்டைச் சதை மிகவும் சிவந்து வீங்கிவிடுகிறது. இரண்டு நாட்களுக்குப் பின்னர், இந்தச் சதைகளில் வெண்மை நிறப்புள்ளிகளும், வெண்மையான படை போன்ற பகுதிகளும் காணப்படும். ஒன்றையும் விழுங்க முடியாதபடி தொண்டை வலிப்பதாகவும் குழந்தை சொல்லும்.

இத்தகைய தொண்டைச் சதை வீக்கம், உடனடியாக ஒரு டாக்டரால் கவனிக்கப்பட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். 10 நாட்களுக்காவது, மருந்துகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அப்பொழுதுதான், சிக்கலானபின் விளைவுகளைத் தவிர்க்கமுடியும். நோய் நீங்கி உடல் நலம்பெற அதிக நாட்கள் ஆகும். கழுத்திலுள்ள சுரப்பிகள் வீங்கிக்காணப்பட்டாலும், அல்லது குழந்தைக்கு சிறிதளவு காய்ச்சல் இருந்து கொண்டு இருந்தாலும், அந்தக் குழந்தையை டாக்டரின் கண்பார்வையின் கீழ் வைப்பது நல்லது.

643. **மற்றவகைத் தொண்டை நோய்த் தொற்றுக்கள் (Other throat infections):**—பல விதமான நோய்க்கிருமிகளால், பல வகைத்தொண்டை நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படுகின்றன. இவைகளைப் 'பெரின்ஜைட்டிஸ்' (**Pharyngitis**) அல்லது 'தொண்டை அழற்சிகள்' என்று சொல்லலாம். அநேகருக்குச் சளிபிடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், தொண்டை வலியும் சிறிதளவு இருக்கும். அதேபோலச் சளி, காய்ச்சல் உடைய குழந்தையின் தொண்டையைப் பரிசோதிக்கும் டாக்டர், அதன் தொண்டை சிவந்திருப்பதைக்காண்பார். இத்தகைய குழந்தைக்குத் தொண்டையில்வலி சில சமயம் இல்லாமலும் இருக்கலாம். தொண்டை வலி குறையும் வரையில், குழந்தை வீட்டிற்குள்ளேயே இருப்பது நல்லது. குழந்தைக்குக் காய்ச்சல், தொண்டைப்புண், வலி முதலியன

Koviloor Digital Library

இருந்தால், அதனை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். தொண்டையில் இருக்கும் கிருமிகளின் தன்மையைக் கண்டுபிடித்து, அவைகளைக் கொல்லக்கூடியதும், சிக்கலான பின் விளைவுகளைத் தவிர்க்கக்கூடியதுமான மருந்துகளை டாக்டர் குழந்தைக்குக் கொடுப்பார்.

644. சுரப்பிகளில் வீக்கம்:—தொண்டையில் நோய் ஏற்படும் பொழுதெல்லாம், கழுத்தில், இரு பக்கமும் இருக்கும் நிணநீர் சுரப்பிகளில், (Lymph glands) வீக்கமும் நோய்த் தொற்றும் ஏற்படுகின்றன. முக்கியமாக 'டான்சில்' சதைகளில் வீக்கமும் புண்ணும் ஏற்படும்பொழுதும், இந்தச் சுரப்பிகள் வீங்கிக் கொள்ளுகின்றன. இந்தச் சுரப்பிகளின் வீக்கம், கண்ணுக்குத் தெரியுமளவுக்குப் பெரியவைகளாக இருந்தாலும், அல்லது குழந்தைக்குக்காய்ச்சல் 101 க்குமேல்இருந்தாலும்,டாக்டரிடம் உடனடியாகக் காண்பித்து விரைவில் சிகிச்சை ஆரம்பிப்பது நல்லது.

தொண்டைத் தொற்றுகளுக்குப் பின்னர், பல வாரங்களுக்கு அல்லது திங்கள்களுக்குச் சுரப்பிகளின் வீக்கம் சிறிதளவு இருந்து கொண்டே இருக்கலாம். ஆனால், சொத்தைப்பல், மண்டை நோய் போன்ற பலவித நோய்களிலும்கூட,கழுத்தில் இருக்கும் நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்கலாம். இவைகளைப்பற்றி யெல்லாம் டாக்டரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மற்ற விதங்களில் குழந்தை நலமுடன் காணப்பட்டால், ஓரளவு பெரியதாகக் காணப்படும் சுரப்பிகளைப் பற்றித் தாய் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

டான்சில் சதைகளும் அடினாய்டுகளும்
(Tonsils and Adenoids)

645. தொந்தரவுகொடுக்காமல்இருக்கும்வரையில்,தொண்டைச் சதைகளைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை:—அநேக நோய்களுக்கு தொண்டைச் சதை வளர்ச்சிதான் காரணமென்று, சென்ற நூற்றாண்டுக் காலமாக எண்ணப்பட்டு வருவதால், அவைகளை விரைவில் அகற்றிவிடுவது நலமென்று பலர் எண்ணுகின்றனர். இது தவறான எண்ணமாகும். ஏனெனில், அவைகள் நோய்த் தொற்றை வென்று, உடலின் நோய்த்தடுப்பு ஆற்றலை அதிகமாக்கும் பணிக்காக ஏற்பட்டவைகளாகவே இருக்கலாம். ஆனால், முக்கியமாக, நகர்ப்புறங்களில் பலவிதத் தொற்று நோய்கள் நிலவிக் கொண்டிருப்பதால், தொண்டைச் சதைகளை அழிக்க விரும்பும் நோய்க் கிருமிகளே, மிகவும் அதிகமாக எண்ணிக்கையில் அவைகளில் வந்தடையலாம்.'அடினாய்டுகளும்' சிலவேளைகளில், மிகவும் அதிகமாக வீங்கி மூக்கின் பின்புறத்தை அடைத்துக்கொள்ளலாம். இதனால், மூச்சு விடுவது தடைப்

Koviloor Digital Library

படுவதுடன், மூக்கிலுள்ள சளி முதலியன சரிவர வெளியில் வடிய முடிவதில்லை.

டான்சிலும், அடினாய்டும் கழுத்தின் பக்கங்கள், அக்குள், தொடை முதலிய இடங்களில் இருக்கும் நிணநீர்ச் சுரப்பிகளைப் (Lymph glands) போன்றே, 'லிம்பாய்டு' இழைபொருளால் (Lymphold tissue) செய்யப் பட்டவைகளேயாகும். இந்தச் சுரப்பிகளும், டான்சில், அடினாய்டு, முதலியனவும் அருகாமையில் ஏதாவது நோய்த் தொற்று இருந்தால், அக்கிருமிகளைக் கொன்று நோய் தடுக்கும் ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்யும் முயற்சியில் வீங்கிக் கொள்ளுகின்றன.

646. **டான்சில்கள் அல்லது தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி:—** (The Tonsils) உடல் நலமுள்ள சாதாரணக் குழந்தைகளின் தொண்டையிலுள்ள 'டான்சில்ஸ்' என்று சொல்லப்படும் சதைகள் 7 அல்லது 8, 9 வயது வரையிலும் பெரியவைகளாகிக் கொண்டே வந்து, பின்னர், படிப்படியாக அளவில் குறைய ஆரம்பிக்கின்றன. முந்திய ஆண்டுகளில், பெரிய அளவுள்ளவைகளாக வளர்ந்துள்ள டான்சில்கள் யாவும் நோயால் பீடிக்கப் பட்டவை என்றும், ஆகையால் அகற்றப்பட வேண்டியவை என்றும் எண்ணப்பட்டு வந்தன. ஆனால் தற்காலத்தில், தொண்டைச் சதைகளில் அளவு மட்டும் முக்கியமல்ல என்று நம்பப்படுகிறது. ஒரு டாக்டரால்தான், டான்சில்கள் அபாயமானவையா என்று தீர்மானமாகக் கூறமுடியும்.

அடிக்கடி, டான்சில்களில் கடுமையான வீக்கமும் புண்ணும் ஏற்பட்டால், அவைகளை அறுவை முறையில் அகற்றிவிடவேண்டும். டான்சில்களின் பின்பக்கத்தில் சீழ்க்கட்டி ஏற்பட்டாலும் ('குவின்சி' தொண்டைப்புண்) டான்சில்களை அகற்றவேண்டி நேரிடும்.

மிகக்குறைவான மூக்குத் தொண்டை நோய் தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டும் உடல் நலமுள்ள ஒரு குழந்தையின் தொண்டைச் சதைகள்(Tonsils)பருத்துகாணப்பட்டாலும், அவைகளை அகற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. அதேபோல, உணவுஉட்கொள்ளுவதில் பிரச்னைகள் உடைய குழந்தைகளுக்கும், திக்கிப் பேசும் குழந்தைகளுக்கும், நடுக்கமும் அச்சமும் கொண்டுள்ள குழந்தைகளுக்கும், டான்சில்களை அகற்றவேண்டிய அவசியமில்லை.

647. **அடினாய்டுகள் (The Adenoids):** மூக்கின் உட்புறம் தொண்டையுடன்சேருமிடத்திலுள்ளஒருகொத்தான(Cluster) ஒரு வகை நிணநீர் சுரப்பிகளைப்போன்ற இழை பொருளுக்குத் (Lymphoid tissue) தான் 'அடினாய்டுகள்' (Adenoids) என்று பெயர். இவைகள் மிகப்பெரியவைகளாக வீங்கிவிட்டால், மூக்கிலிருந்து உட்புறமாகச் செல்லும்வழி அடைக்கப்பட்டு விடுகிறது. ஆகையால், குழந்தை வாயால் மூச்சுவிடவும், குறட்டை விடவும் ஆரம்பிக்கிறது. மேலும், சளியும். சீழும் மூக்கிலிருந்து நன்றாக

Koviloor Digital Library

வெளியில் வடிய முடியாதபடி இவைகள் தடுத்துக்கொள்ளக்கூடு மாகையால், சளியும், சைனஸ் நோய்த் தொற்றுகளும், விரைவில் நலமடைவதில்லை. வீங்கிப் பருத்த அடினாய்டுகள் மூக்கிலிருந்து காதுக்குச் செல்லும் வழிகளையும் அடைத்துக்கொள்வதால், காதில் மிருந்த நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்படலாம்.

ஆகையால், வாயால் மூச்சு விடுதல், நாள்பட்ட மூக்குச் சைனஸ் நோய்த் தொற்றுக்கள், அடிக்கடி ஏற்படும் அல்லது தொடர்ந்து காணப்படும்காதுச் சீழ்க்கட்டிகள் முதலிய நிலைகளில் அடினாய்டுகள் அறுவை முறையில் அகற்றப்படுகின்றன. இவைகளை அகற்றியபின்னர், குழந்தை மூக்கால்மூச்சு விடஆரம்பிக்கும் என்று கண்டிப்பாகச் சொல்ல முடியாது. சில குழந்தைகள் பிறப்பிலிருந்தே வாயால் மூச்சுவிடுகின்றன. இது பழக்கத்தால் ஏற்படுபவையே தவிர, அடைப்பினால் ஏற்படுபவை அல்ல. இன்னும் சில குழந்தைகளுக்கு மூச்சடைப்பிற்கு மூக்கில் முன் புறத்திலுள்ள பாகங்கள் வீங்கியிருப்பது காரணமாக இருக்கக் கூடும். (எடுத்துக்காட்டாக, அலெர்ஜி, 'ஹே' காய்ச்சல்முதலிய நிலைமைகளில், மூக்கின் முன்புறம் வீங்கலாம்.) அடினாய்டுகள் அகற்றப்படுவதால் அதிகமான நோய்த் தொற்றுகள் காதில் ஏற்படும் வாய்ப்பு, ஓரளவுக்குத்தான் குறைகிறது.

டான்சில்கள் அகற்றப்படும் பொழுது, சாதாரணமாக அடினாய்டுகளும் கூடவே அகற்றப்படுகின்றன. ஏனெனில், அடினாய்டுகளை அகற்றுவது மிகவும் எளிது. ஆனால், அடினாய்டுகள் அடைப்பை ஏற்படுத்தினால்; அவைகளை மட்டும் அகற்றி, டான்சில்களால் தொல்லை எதுவும் இல்லாமல் இருந்தால் அவைகளை அகற்றாமல் விடுவதும் உண்டு.

அலெர்ஜி

648. மூக்கில் ஏற்படக்கூடிய அலெர்ஜி வகையைச் சேர்ந்த கோளாறுகள் ('ஹே' காய்ச்சல்-Hay Fever-உள்பட.) ஒருவகைப் பூவின் மகரந்தப்பொடி காற்று வாக்கில் மிதந்துவந்தால், அதை நுகரும் ஒருவருக்கு உடனேயே தும்மலும், மூக்கில் அரிப்பும், அடைப்பும், சளியும் ஏற்படலாம். அதாவது, அவருடையமூக்கு இந்தமகரந்தப்பொடிக்கு மிகுந்த கூருணர்ச்சியுடையது அல்லது 'அலெர்ஜி' உடையது என்று பொருள்; ஆனால் இதே மகரந்தப் பொடி மற்றவர்களைப் பாதிப்பதில்லை. இதற்குத்தான் 'ஹே' காய்ச்சல் என்று சொல்லுவார்கள். சிலருக்கு இந்தக் காய்ச்சல் இளவேனிற் காலத்திலும், மற்றவருக்குமுதுவேனில் காலத்திலும் ஏற்படலாம். ஒரு குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும், குறிப்பிட்ட பருவக்காலத்தில், மூக்கரிப்பும், சளியும் ஏற்பட்டு, அது பல வாரங்களுக்கு நீடித்திருந்தால், அந்தக் குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்; அவர் மூக்கின் தோற்றத்திலிருந்தும், சில

Koviloor Digital Library

வகை மகரந்தப் பொடிகளைக் கொண்டு, தோலைச்சோதிப்பதன் மூலமும், குழந்தைக்கு ஏற்பட்டிருப்பது 'ஹே' காய்ச்சலா அல்லவா என்று சொல்லி விடுவார். தற்காலிகமான சிகிச்சையை டாக்டர் உடனடியாகச் செய்வார். பிறகு இந்த நோயைத் தீர்க்க அதிக நாட்களுக்குப் பல ஊசிகள் போடவேண்டியிருக்கும்.

இன்னும் சிலரின் மூக்குகள், தலையணையில் உள்ள பஞ்சு இறகுகள் அல்லது நாயின் மயிர், அல்லது வீட்டிலுள்ள தூசி போன்ற பலவகைப் பொருள்களுக்குக் கூருணர்ச்சி உடையவைகளாக இருக்கும்.

எப்படியிருந்த பொழுதிலும், அலெர்ஜியின் அறிகுறிகளை அறவே தவிர்க்க முடியாதாகையால், நோயால் ஓரளவு அபிவிருத்தி ஏற்படுவதற்கே தாய் திருப்திகொள்ளவேண்டியது தான்.

649. 'ஆஸ்துமா' (Asthma): ஆஸ்துமா என்பது மற்றொரு வகை அலெர்ஜியாகும், இதில் மூக்குக்குப் பதிலாக மார்பில் உள்ள மூச்சுக்குழாய்கள், கூருணர்ச்சி உடையனவாக இருக்கும். கடுப்பு அல்லது எரிச்சலூட்டும் பொருள், சிறிய மூச்சுக் குழாய் களில்சென்றடைந்த பின்னர் அவைகள்வீங்கி, அழுத்தமான சளி சுரப்பதால், மூச்சுவழிகுறுகி, மூச்சுவிடுவது கடினமாகிறது. மூச்சு விடும்பொழுது ஓசையும் ஏற்படும். இருமலும் ஏற்படுகிறது. மிகச் சிறிய குழந்தைகளுக்கு உணவுப் பொருள்களினாலும், சற்று பெரிய குழந்தைகளுக்குக் காற்றில் மிதக்கும் நாய் மயிர் போன்ற சில பொருள்களினாலும், ஆஸ்துமா ஏற்படலாம்.

அதிக நாட்களாக ஆஸ்துமாவினால் அவதியுறும் குழந்தையைத் தொல்லைப்படுத்தும் பொருள் எதுவென அறிந்து அதற்குப் பிறகு சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். நோய் ஆரம்பத்தில் புறக்கணிக்கப்பட்டால். அடிக்கடி ஆஸ்துமா ஏற்படுவதனால், நுரையீரல்களுக்கும் (Lungs), மார்புக்கும் (Chest) தீங்கு ஏற்படலாம். சிகிச்சை காரணத்தைப் பொறுத்தது; வெவ்வேறு நோயாளிகளுக்கு வெவ்வேறு மாதிரியாகச் செய்யப்படவேண்டியது. குழந்தைக்கு ஆகாத உணவை அதன் சாப்பாட்டிலிருந்து தவிர்க்கவேண்டும். மூக்கினால் உட்கொள்ளும் பொருள்களினால் இந்த நோய் ஏற்பட்டால் மூக்கு அலெர்ஜிக்குச் செய்யும் சிகிச்சையையே செய்யவேண்டும் (648-ஆம் பிரிவைக்காணவும்).

ஒருபொருளுக்கு மிகுந்த கூருணர்ச்சி கொள்ளுவதால் மட்டும் ஆஸ்துமா ஏற்பட்டுவிடுவதில்லை. ஒரே இடத்திலேயேகுடியிருந்து, ஒரே மாதிரியான வாழ்க்கையை நடத்துபவர்களுக்குக்கூட ஒரு சமயத்தில் ஆஸ்துமா ஏற்பட்டாலும் மற்றொரு சமயத்தில் ஏற்படுவதில்லை. இரவில் தான் ஆஸ்துமாத் தாக்குதல் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. வெவ்வேறு நோயாளிகளைக் காலப்பருவம், தட்ப வெப்ப நிலை, வெப்ப அளவு, உடற்பயிற்சி, மனநிலை, போன்ற வெவ்வேறு நிலைகள் பாதிக்கக்கூடும். சளி பிடித்தால் ஒரு

Koviloor Digital Library

முறை ஆஸ்துமாவைத் துவக்கலாம். ஒரு குழந்தைக்கு அச்சம் ஏற்படும்பொழுது ஆஸ்துமா வருவதையும், அச்சம் தவிர்க்கப் படும்பொழுது, நோய் குறைவதையும் காணலாம். ஆகையால் ஆஸ்துமாவிற்கு மட்டும் சிகிச்சை அளிக்காமல், குழந்தையின் சகல நிலைமைகளுக்குமே சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறை ஆஸ்துமா ஏற்படும்பொழுதும், அது எவ்வளவு கடுமையாக இருக்கிறது என்பதையும், அதற்கு எந்த மருந்து உதவி செய்யக்கூடும் என்பதையும் உணர்ந்து டாக்டர் சிகிச்சை அளிப்பார். மூச்சு விடுவதில் சிக்கல் ஏற்படும்பொழுது, தற்காலிகமான நோய்த் தணிவைத் தரக்கூடிய மருந்துகளும், ஊசி மருந்துகளும் அநேகம் இருக்கின்றது.

டாக்டர் அருகாமையில் இல்லாத சமயத்தில் குழந்தைக்கு முதல் தடவை ஆஸ்துமா ஏற்பட்டால், தாய் அச்சம் கொள்ள வேண்டியதில்லை; ஏனெனில் காண்பதற்கு தோன்றுமளவுக்கு ஆபத்து நிறைந்ததல்ல இந்தப் பிணி. மூச்சுவிடக் குழந்தை திணறினால், அதனை உடனே படுக்கையில் படுக்க வைக்கவேண்டும்; அறையில் வெப்பமும், ஈரமும் தேவையான அளவு இருக்கும்படி செய்யவேண்டும் (632-ஆம் பிரிவைக் காணவும்). இருமல் இருந்தால், முதலில் எழுதிக்கொடுக்கப்பட்ட இருமல் மருந்தையே கொடுக்கலாம். குழந்தையை விளையாட்டிலோ அல்லது படுப்பிலோ ஈடுபடச்செய்யவேண்டும். தாய்கவலையுடன் அருகிலேயே சுற்றிக்கொண்டிருந்தால், குழந்தையின் அச்சமும் அதிகமாகி, ஆஸ்துமாவும் அதிகமாகலாம். அடிக்கடி ஆஸ்துமாத் தாக்குதல் ஏற்பட்டால், டாக்டர் வருவதற்குள் குழந்தை படுக்கும் அறையிலுள்ள விரிப்புகளை அகற்றிவிட்டுத் தரையை ஈரத்துணியால் மெழுகிவிடுவது நல்லது. (648.ஆம் பிரிவைக் காணவும்.)

ஆஸ்துமாவின் எதிர்காலத்தைப்பற்றி ஒன்றுமே திட்டமாகச் சொல்ல முடியாது. குழந்தைப் பருவத்தில் ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் நோய் சில ஆண்டுகளிலேயே நீங்கிவிடலாம்; அல்லது சிலருக்குப் பருவம் அடையும் சமயத்திலும் ஆஸ்துமா நீங்கலாம்.

650. **ஆஸ்துமாவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுக்குழாய்ச் சுழற்சி அல்லது பிரான்கைட்டிஸ் (Asthmatic Bronchitis) :** சில குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்கும்பொழுதுமட்டும் ஒருவித ஓசையுடன்கூடிய மூச்சுத் திணறல் ஏற்படலாம். இது முதல் 3 வயதுகளில் மிகவும் சாதாரணமாகக் காணப்படும். இதைக்காணும் தாய் மிகுந்த வருத்தம்கொள்ளலாம். ஆனால் இந்த நோய் இரண்டு ஆண்டுகளில் மறைந்துவிடக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. இத்தகைய குழந்தையும் கட்டாயமாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கப்பட வேண்டும். காற்றில் அதிக ஈரத்தன்மையை உண்டாக்குவது நல்லது. (632-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) சாதாரண ஆஸ்துமாவுக்குப் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் இந்த நோய்க்குப் பயன்படா.

651. **''ஹைவ்ஸ்'' (Hives) அல்லது தடிப்புக்கள் :** இவை

Koviloor Digital Library

தோலின் அலெர்ஜியால் ஏற்படுபவை. இதில், உடலெல்லாம் தடிப்புக்கள் ஏற்படும். இந்தத் தடிப்புக்கள் வெளுப்பாக இருப்பதுடன், மிகுந்த அரிப்பையும் கொடுக்கும். சிலருக்கு இந்தத் தொந்தரவு அடிக்கடி அநேகமாக எப்பொழுதும் ஏற்படலாம். ஆனால் அநேகருக்கு இந்தத்தொல்லை வாழ்நாட்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை மட்டும் ஏற்படலாம். இது ஏதாவது ஒரு வகை உணவிற்குமிகுந்த கூருணர்ச்சி கொண்டிருப்பதால்ஏற்படலாம். சிலவகை ஊசிமருந்துகளினாலும், நோய்த் தொற்றுக்களினாலும்கூட,இவ்வகையான தடிப்புக்கள் ஏற்படலாம். பலருக்கு இதன் உண்மைக் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை.

சோடா பைகார்ப் சேர்க்கப்பட்டசுடுநீரில் குளிப்பாட்டுவது ஒரு வகை சிகிச்சை முறையாகும். ஒரு சிறிய தொட்டிக்கு (Tub) ஒரு கோப்பை அளவும், பெரிய தொட்டிக்கு 2 கோப்பை அளவும் சோடா பை கார்ப் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். டாக்டர் ஊசி போடுவதன்மூலம் இந்தத் தடிப்புகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வார்.

652. **எக்சிமா** (Eczema) எக்சிமா எனப்படும் நோயில் படை போல சிவப்பான தடிப்புக்கள் முதலில் ஏற்படும். இதுவும் அலெர்ஜியினால் ஏற்படுகிறது. ஒருவகை உணவிற்குத் தோல் அலெர்ஜி உடையதாக இருக்கலாம். அந்த உணவு, இரத்த ஓட்டத்தின் வழியாகத் தோலை அடைந்தவுடன், தோல் வீங்கிக் கொள்ளுகிறது. இன்னும் சிலருக்குக்கம்பளி, பட்டு, நூல், முயல்ன் மயிர் போன்ற பொருள்களாலும் எக்சிமா புண் ஏற்படலாம். ஆஸ்துமா, 'ஹே' காய்ச்சல், தடிப்புக்கள் (Hives) முதலியன உள்ளஉறவினர்கள்இருக்கும்குழந்தைக்கு எக்சிமா ஏற்படலாம்.

முக்கியமாகஏதோஒருவகை உணவு ஒத்துக்கொள்ளாததால் எக்சிமாப் புண் ஏற்பட்டபோதிலும், இதற்கு வேறுஇரண்டு காரணங்களும்இருக்கலாம். ஒன்று தோலில்வெளியிலிருந்து கடுப்பும் எரிச்சலும் ஏற்படுவதாகும்; எடுத்துக்காட்டாகக் குளிர்காலத்தில் குளிர்ச்சியினால் தோல் பாதிக்கப் படும்போது சில குழந்தைகளுக்கு, முதுவேனிற்காலத்தில் ஏற்படும்வியர்வையினால் பாதிக்கப்படும்போது வேறுசிலகுழந்தைகளுக்கும்எக்சிமாஏற்படலாம் இன்னும் சில குழந்தைகளுக்குச் சிறுநீர் உராய்வதால், இடுப்புத் துணி கட்டும் பகுதியில் மட்டும் இப்புண் ஏற்படலாம். மற்றொரு காரணம் குழந்தை பருத்திருப்பதாகும். மெலிந்த குழந்தைகளுக்கு எக்சிமாப் படை அவ்வளவாக ஏற்படுவதில்லை.

இந்தப் புண்ணை ஒரு டாக்டர்தான் கண்டுபிடித்துசிகிச்சை செய்யவேண்டும். குறைந்த அளவு எக்சிமா இருக்கும்பொழுது, அது சிவந்த நிறமுள்ள சொரசொரப்பான செதிள்கள்கொண்ட படைகள் போலக் காணப்படும். ஆனால் இது கடுமை அடையும்பொழுது, புண் அதிகமாகச் சிவந்து அரிக்கஆரம்பிப்பதால், குழந்தைஅதைத்தேய்த்து, சொரியத்துவங்கும். இதனால்புண்ணி

Koviloor Digital Library

லிருந்து நீர்க்கசிவு ஏற்படுகிறது. இந்த நீர் உலர்ந்த பின்னர் பொருக்குகளாகின்றது, படை ஆறி வரும்பொழுது, தோலின் சொரசொரப்பு மட்டும் இன்னும் இருப்பதைக் காணலாம்.

ஒரு சிறிய குழந்தைக்குச் சாதாரணமாக நெற்றியிலும், கன்னத்திலும் எக்சிமா படை ஆரம்பிக்கலாம். அங்கிருந்து அது காதுகளுக்கும், கழுத்துக்கும் பரவுகிறது. அதிலுள்ள செதில்கள், உலர்ந்த உப்பைப்போல் தோன்றலாம். ஒரு வயதண்மையில், தோள்கள், இடுப்புத்துணி பகுதி, கைகள், மார்புகள் ஆகிய எந்த இடத்திலும் எச்சிமா வர ஆரம்பிக்கலாம். ஒரு வயதிற்குமேல் 3 வயதிற்குள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு முழங்கை, முழங்கால் மடிப்புகளில் இந்தப் புண் ஏற்படலாம். கடுமையான எக்சிமா கவனித்துக் கொள்ளுவதற்கு மிகவும் தொல்லை தரும் ஒரு நோயாகும். குழந்தை சொரிந்து சொரிந்து எரிச்சலடைகிறது. அது சொரியாமலிருக்கும்படி செய்யத் தாய் எத்தனித்து அலுத்துப் போகிருள். இது போலவே பல மாதங்களுக்கு எச்சிமா நீடித்திருக்கலாம்.

653. பலவிதமாகச் சிகிச்சை அளிக்கலாம்: குழந்தையின் வயது எக்சிமா பீடித்திருக்கும் இடம், படையின் தன்மை, குழந்தையின் பருமன், அது வளர்ச்சி பெறும் விதம் ஆகிய பலவற்றைப் பொறுத்ததாகும் அந்தகுழந்தைக்குச் செய்யவேண்டியசிகிச்சை முறை. மேலும் படை ஏற்படுவதற்கு முன்னுல் குழந்தைக்கு எத்தகைய உணவு கொடுக்கப்பட்டது, அது எத்தகைய சிகிச்சை முறையால் நலயடைந்தது என்பன போன்ற செய்திகளையும் கவனிக்கவேண்டும். சில சாதாரண எக்சிமாப் படைகளைக் களிம்புகளாலும், தண்ணீர் மருந்துகளாலும் சரிப்படுத்தமுடியும். நீண்ட நாட்களாக எக்சிமாவால் அவதியுறும் வெகு சிறிய குழந்தைகளுக்கு பசும் பாலினுல் அலெர்ஜி ஏற்படலாம். அப்படிப் பசும் பால் அலெர்ஜிக்குக் காரணமாக இருந்தால், குழந்தைக்கு 'எவாப்பரேட்' செய்த பால் கொடுக்கலாம். சில குழந்தைகளுக்குப் ஆரஞ்சு பழரசத்தினுல் அலெர்ஜி ஏற்படலாம். அத்தகையகுழந்தைகளுக்குஆரஞ்சுப்பழரசத்தைத்தவிர்க்கவேண்டும்.

மிகவும் கடுமையான தன்மையையுடைய எக்சிமாவினுல் பீடிக்கப்பட்ட பெரிய பிள்ளைகளின் சாப்பாட்டில் அவர்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் அலெர்ஜி உண்டாக்கும் உணவுப் பொருள்கள் இருக்கின்றனவா என்று அறிய, டாக்டர் ஒவ்வொரு உணவாகக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்து, அதன் விளைவை அறிவதன் மூலம், உண்மையிலேயே ஒத்துக்கொள்ளாத உணவு எது என்று கண்டுபிடிப்பார். மிகவும் அதிக நாள்பட அவதியுறும் பிள்ளைகளுக்கு வெவ்வேறு உணவு வகைகளை ஊசி போட்டு 'தோல்' பரிசோதனை செய்து பார்ப்பார். ஊசி போட்ட இடத்தைச் சுற்றிலும் தடிப்பு கொடுக்கும் உணவு வகைக்குக் குழந்தை மிகுந்த கூருணர்ச்சி கொண்டுள்ளது

Koviloor Digital Library

(Allergic) என்று பொருள். குழந்தை விரைவில்எடைஅதிகமாக அதிகரித்தால்,அதன் உணவிலிருந்து சர்க்கரையையும்,மாமிசத்தையும் குறைத்துவிட வேண்டும்.

வெளிப்பொருளினுல் அலெர்ஜி ஏற்படக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக,கம்பளித் துணி எக்சிமாவுக்கு சாதாரணமாக ஒத்துக் கொள்ளாதாகையால் அந்தத்துணியை உடையிலிருந்து தவிர்க்க வேண்டும். இடுப்புத்துணி கட்டும் இடத்தில் மட்டும் எக்சிமாப் புண் இருந்தால், 302-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் எச்சரிக்கைமுறைகளைக்கையாள்வது நல்லது. குளிரும், காற்றும் சேர்ந்த பருவக் காலம் குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் இருந்தால்,அதனைவெளியில் எடுத்துச்சென்முல் ஒரு மூடப்பட்டஇடத்தில் வைத்துக்கொள்ளுவது நல்லது. சோப்புத் தண்ணீர் சில குழந்தைகளுக்கு அதிக எக்சிமாவைஉண்டாக்கலாம்;அத்தகைய குழந்தைகளைப்பஞ்சில்எண்ணெய்தொட்டுத்துடைத்து தூய்மை செய்யலாம்.

டாக்டரை உடனடியாகச் சந்திக்க இயலாவிடில், மிகவும் அரிப்புடன் கூடிய எக்சிமாப் புண் உடைய குழந்தைக்குப் பால் உணவை முதலில் பசும்பாலிலிருந்து 'எவாப்பரேட்' செய்த பாலாகமாற்றிப் பார்க்கலாம். அதிக எடை குழந்தை அதிகரிக்காமல், அதன் உணவில் தானிய வகைகளையும்,சர்க்கரையையும் மட்டுட்படுத்தலாம். முட்டையையும் அதன் உணவிலிருந்து தவிர்த்து விடுவது நல்லது. கோதுமையும் சில குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை. ஆனுல் டாக்ரின் உதவி கிடைக்கக் கூடியவாய்ப்பு இருந்தால்,தாய் தானுகவே குழந்தையின்உணவு வகைகளை மாற்றவோ குறைக்கவோ கூடாது.

எக்சிமா, சொறி சிரங்கைப்போல் நோய்க் கிருமிகளின் தொற்றினுல் ஏற்படுவதொன்றில்லை. ஆனுல் அது குழந்தையின் உடலிலிருந்தே ஏற்படுவதொன்றுகையால், அதனை அறவே துப்புரவாகத்தவிர்க்க முடியாது. குழந்தைப் பருவ ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் எக்சிமா அநேகமாகத் துப்புரவாக மறைந்துவிடும். அல்லது 1 அல்லது 2 ஆண்டுகளில் மிகவாகக் குறைந்துவிடும்.

தோலில் ஏற்படும் பிணிகள்

(Skin Diseases)

654. **சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய பல தடிப்புக்களுக்குள் உள்ளவேறுபாடுகளைக்கண்டறிதல் (Distinguishing the common rashes):** இந்தப்பகுதி,தாய்மார்களேநோயின்தன்மையைக்கண்டுணர்வதற்காகஎழுதப்பட்டதுஅல்ல. தடிப்புகள்ஏற்படும்குழந்தையைக் கட்டாயமாகடாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். ஒரே காரணத்தால் ஏற்படும் தடிப்புக்கள்கூட, வெவ்வேறு குழந்தைகளுக்கு வெவ்வேறு மாதிரியாக இருக்கக்கூடும். ஆகையால் இத்

Koviloor Digital Library

தகைய நோய்கள் ஒரு தோல் நோய் வல்லுநருக்குக்கூட குழப்பம் கொடுப்பதாக இருக்கும். ஆகையால், தாய்மார்கள், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய சாதாரணதோல் பிணிகளைப் பற்றி ஓரளவு அறிந்திருக்கும் பொருட்டுத்தான் இந்தப்பகுதியில் தோல் நோய்களைப் பற்றிய விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவைகளை அறிந்திருக்கும் தாய், டாக்டரைக் காணும் வரையில் மன அமைதியுடன் இருக்கமுடியும்.

தட்டம்மை (Measles): குழந்தையின் உடலெல்லாம் தடிப்புக்கள் ஏற்படுவதற்கு 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு முன்னரே, அதற்குச் சளியும் காய்ச்சலும் ஏற்படுகிறது. இதில் தடிப்பு தட்டையாகவும் சிவந்த நிறமுள்ளதாகவும் இருக்கும்; முதலில் காதுகளைச் சுற்றி ஆரம்பித்து, பின்னர் கீழே உடலுக்குப் பரவ ஆரம்பிக்கும். (663-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

ஜெர்மன் தட்டம்மை (German Measles): இதில் சளியோ காய்ச்சலோ ஏற்படுவதில்லை; ஆனால் கழுத்திலுள்ள சுரப்பிகளில் வீக்கம் இருக்கும். இதில் ஏற்படும் தட்டையான சிவந்த தடிப்புக்கள் மிக விரைவில் உடல் எங்கும் பரவி விடும். (664-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

சின்ன அம்மை (Chicken pox): இவைகள் தனித்தனி பருக்கள்; இவைகளில், சிலவற்றின்மேல் சிறிய கொப்புளங்கள் தோன்றும்; அவை சில மணி நேரத்தில் உடைந்து, அந்த இடத்தில் ஒரு சிறு மேல் ஓடுமட்டும் தங்கியிருக்கும். ஒரு சமயத்தில் சிறிதளவு பருக்கள் மட்டும் தோன்றும். இவை முதலில் உடல் அல்லது முகம் அல்லது தலையில் வர ஆரம்பிக்கின்றன. மேல் ஓட்டுடன் கூடிய பருக்களின் இடையே சிலவற்றின் மேல்மட்டும் உடையாத சிறு கொப்புளங்கள் இருக்கின்றனவா என்று தேடிப் பார்த்து அறிவதன் மூலம், டாக்டர், இது சின்ன அம்மை என்று கண்டுபிடிப்பார். (666-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

'ஸ்கார்லெட்' காய்ச்சல் (Scarlet fever): குழந்தைக்கு முதலில் ஒரு நாளைக்குத் தலைவலி, காய்ச்சல், வாந்தி, தொண்டைப் புண் முதலியன ஏற்பட்டு, மறுநாள் தடிப்பும் வர ஆரம்பிக்கும். இந்த காய்ச்சலில், ஈரமும், வெப்பமும் உள்ள இடங்களாகிய அக்குள், தொடைசந்து, முதுகு முதலிய இடங்களில் தான் முதலில் சிவந்த தடிப்புக்கள்வர ஆரம்பிக்கின்றன. (669-ஆம்பிரிவைக்காணவும்).

வேர்க்குரு (Prickly heat): இது கோடை காலத்தில் வர ஆரம்பிக்கிறது. முதலில் தோள்களையும் கழுத்தையும் சுற்றிலும் ஏற்படுகிறது; அப்பொழுது இவை மிகச் சிறிய சிவந்த பருக்களாகப் படைப்படையாகக் காணப்படுகின்றன. இவைகளின் சிலவற்றின்மீது கூடக் கொப்புளங்கள் ஏற்படலாம். (304-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

இடுப்புத்துணி கட்டுமிடத்தில் புண் அல்லது தடிப்பு ஏற்படுதல் (DiaperRash): சிறுநீரால் ஈரமாக உள்ள இடத்தில்தான் இது

Koviloor Digital Library

ஏற்படுகிறது; இதில் அந்த இடத்தில் உள்ள தோல் சிவந்து, சொரசொரப்புள்ளதாக மாறலாம்; அல்லது, அந்த இடத்தில் பலவிதமான அளவுள்ள சிவந்த பருக்கள் கிளம்பலாம். (302-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

எக்சிமா (Eczema): முதலில் சிவந்த சொரசொரப்பான படைகள் போல தோலில் ஏற்பட்டு, பிறகு நலமடையலாம். ஆனால் அவை அதிகரிக்க ஆரம்பித்தால், அவைகளில் அரிப்புடன் கூடிய செதிள்களும், பொருக்குகளும் ஏற்படும். மிகச் சிறிய குழந்தைக்கு கன்னத்திலும், பெரிய பிள்ளைகளுக்கு உடலிலும் எக்சிமா ஆரம்பிக்கிறது. ஒரு வயதிற்குப் பிறகு சாதாரணமாக எக்சிமா ஏற்படக்கூடிய இடங்கள், முழுங்கால், குழந்தைகளின் மடிப்புகள் ஆகும். (632-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

தடிப்புக்கள் (Hives): இவை அரிப்புடன் கூடிய உடல் எங்கும் காணப்படும் தடிப்புக்கள் (651-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

655. **பூச்சிகள் கடித்தல்** (Insect Bites): பூச்சிகள் கடிப்பதனால் பெரிய வீக்கத்திலிருந்து, சிறு தடிப்புக்கள், அல்லது ரத்தப் பெருக்குடன் காணப்படும், சிறு கடிக்கப்பட்ட இடம் வரையிலும், பலவகைத்தடிப்புக்கள்காணப்படலாம். எத்தகைய பூச்சிக் கடியிலும் கீழ்க்கண்ட இரண்டு தனிப்பட்ட இயல்புகளைக் காணலாம். ஒன்று, பூச்சிகடித்த இடத்தில், நடுவில் ஒரு சிறிய துளை அல்லது தடிப்பு காணப்படும். மற்றொன்று, சாதாரணமாகப் பூச்சிக்கடி, வெளியில் தெரியும் பாகங்களின் தோலில் தான ஏற்படும்.

அரிப்பு ஊட்டுகிற பூச்சிக்கடி (எடுத்துக்காட்டாக கொசுக்கடி அல்லது கொட்டு நோவுகொடுக்கும் பூச்சிக்கடி முதலியவற்றிற்கு 1 தேக்கரண்டி சோடா பைகார்பனேட்டுடன் தண்ணீர் கலந்து, பசை போலச் செய்து தடவினால் வலி குறையும். தேனீ கொட்டியிருந்தால், கொட்டிய இடத்தில் உள்ள முள்ளை ஒரு இடுக்கியால் அகற்றிவிட்டு, அந்த இடத்தில் சோடாபைகார்பனேட் மாவைத் தடவலாம். குளவி கொட்டிய இடத்திற்கு ஒரு சொட்டு புளிக்காடி (Vinegar)யை நன்றாகத் தேய்க்கவேண்டும்.

656. **சிரங்கு** (Scables): அதிக அரிப்பும், சொரியும் இடம் எங்கும் சிரங்கு கொப்புளங்களும் இதில் ஏற்படும். அடிக்கடி தொடப்படும் பின்னங்கைகள், மணிக்கட்டுக்கள், ஆண் உறுப்புக்கள், அடி வயிறு ஆகிய இடங்களில்தான் சிரங்குக் கொப்புளங்கள் சாதாரணமாக ஏற்படுகின்றன. முதுகில் அவ்வளவாகக் காணப்படுவதில்லை. சிரங்கு ஒரு தொற்று நோய் ஆகையால் அதற்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்.

657. **படர் தாமரை அல்லது படை** (Ring-Worm): இது தோலில், அங்கங்கே சொர சொரப்பான வட்டமான படை போல் தோன்றும். படையின் வெளி ஓரத்தில் அல்லதுடவிளிம்பில் பருக்கள்போலச் சிறியகொப்புளங்கள் கிளம்பியிருக்கும். தலையில்

Koviloor Digital Library

படை ஏற்பட்டால், அதில் வட்டமான செதில்கள் போன்ற படைகள் ஏற்பட்டு. மயிரும் குறைந்து உடைந்து காணப்படும். இந்த படையும் ஒருவகைத் தொற்று நோய்; இது குடற்புழுக்களால் ஏற்படுபவையல்ல; ஆனால் உடனடியாகச் சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டிய நோய்.

658. "இம்படைகோ" எனப்படும் ஒருவகை சிரங்கு (Impetigo): ஒருவயதுக்குமேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அங்கங்கே பொருக்குகளும்மேல்ஓடுகளும்உடைய கொப்புளங்கள்ஏற்படும். முகத்தில் இத்தகைய பொருக்குகள் ஏற்பட்டால், அநேகமாக "இம்படைகோ" வாகவே இருக்கலாம். இது, முதலில் மஞ்சள் அல்லது வெள்ளை நிறமுள்ள கொப்புளமுடைய பருவாக ஆரம்பிக்கும். ஆனால், கொப்புளம், விரைவில் தேய்க்கப்பட்டுப் புண்ணாகிவிடும். கொப்புளங்கள் முதலில் முகத்திலும், பிறகு கைகளிலும், நோய்க்கிருமிகளை எடுத்துச் செல்லுமிடங்களிலும் ஏற்படலாம். புறக்கணிக்கப்பட்டால், இந்நோய் விரைவில் உடலெல்லாம் பரவுவதுடன், மற்றவர்களுக்கும் எளிதில் ஒட்டிக்கொள்ளும். ஆகையால் இத்தகைய கொப்புளங்கள் உள்ள குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு வரும், இம்படைகோ' வேறு விதமானது. அது முதலில் மிக மெல்லிய தோலுடன் கூடிய வெண்மையானசீழ்அல்லது மஞ்சள்நிறமுள்ள தண்ணீர்நிறைந்த கொப்புளமாகவரும். இந்தக் கொப்புளத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள தோல்சிவந்திருக்கும். கொப்புளம் எளிதில் உடைந்துவிடுவதால் அந்த இடம் புண்ணாக ஆகிவிடும். பெரிய குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதுபோல, புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வரும் புண்ணின்மேல் பொருக்குகள் ஏற்படுவதில்லை. மேலும் இந்தக் கொப்புளங்கள் ஈரமுள்ளஅக்குள், தொடைச் சந்து முதலிய இடங்களில் தான் முதலில் வர ஆரம்பிக்கின்றன. புதுப் புது இடங்களிலும், பின்னர் இத்தகைய கொப்புளங்கள் ஏற்படும். இத்தகைய குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடம் உடனடியாகக் காண்பிப்பது நல்லது. அங்ஙனம்காணஇயலாவிடில், கீழ்ப்பக்கத்தில் பரவாதவண்ணம், கொப்புளங்களின் மேல் தோலைத் தூய்மையான பஞ்சால் துடைத்து, அந்த இடத்தில்உள்ள புண்ணைக்காற்றுபடத் திறந்து வைக்கவேண்டும். புண்ணின்மேல் படுக்கை விரிப்புகளும் ஆடையும் உராயாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

659. நச்சுக்கொடி வகை (Poisonivy): மினுமினுப்பான சிவந்த நிறமுள்ள தோலின்மீது கொத்துக்கொத்தாக ஏற்படும் வகையான சிறு கொப்புளங்கள் இவை; இவை இளவேனிற் காலத்திலும், கோடை காலத்திலும் சாதாரணமாக ஏற்படும்; அதிக அரிப்பையும் கொடுக்கும். இவைகளின் சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றி டாக்டரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

660. **பேன் பிடித்தல் (Head lice):** பேன்களை விட பேன் முட்டைகளைக் கண்டுபிடித்தல் எளிது. அவைகள் முத்துப்போன்ற வெண்மையான நிறமும் முட்டை ஈர்போன்ற வடிவமும் உடைய மிகச் சிறிய பொருள்கள். இவைகள் மயிரில் அழுத்தமாக பொருத்தப்பட்டிருக்கும். பின் கழுத்தில் இவைகளினால் அரிப்பு ஏற்படுவதுடன், அவ்விடத்தில் சிவந்த சிறிய பருக்களும் காணப்படும்.

661. **பிறவிக் குறிகள் (Birth Marks):** பிறந்தவுடன் அநேக குழந்தைகளின் பின் கழுத்தில் சிறு சிவந்த புள்ளிகள் போல காணப்படலாம். இவை புருவங்களுக்கு இடையிலும், மேல் கண்ணிமைகளிலும் ஏற்படலாம். இவைகள் படிப்படியாக மறைந்துவிடும்,

'போர்ட்—ஒயின்' கறைகள் (Port-wine stains) என்று சொல்லப்படுபவை தோலின்மீது ஏற்படும் மிகச் சிவந்த நிறமுள்ள ஆனால், தட்டையான இடங்களாகும். இவைகள் அளவில் பெரியதாகவும், நிறத்தில் அதிகச் சிவப்பாகவும் இருப்பதுடன், நிறந்தரமான குறிகளாகும். இவைகளுக்கு எளிதான சிகிச்சை முறை கிடையாது

ஸ்ட்ரா பெர்ரி குறிகள்' (Straw-berry marks) என்பவை மிகச் சாதாரணமாக ஏற்படக் கூடியவை. இவைகள் ஸ்ட்ரா பெர்ரிப் பழத்தின் வெளிப்பக்கத்தின் நிறத்தையும், தோற்றத்தையும் ஒத்திருக்கும். இவைகள் கட்டையாக இல்லாமல், தோலின்மீது சற்று எழும்பி (raised) காணப்படும். இவைபிறந்தவுடன் சிறியதாகக் காணப்பட்டாலும், பிறகு அளவில் பெரியதாகிவிடுகின்றன. இவைகள் ஒரு நிலைக்குப்பின் வருவதில்லை. பல ஆண்டுகள் சென்ற பிறகு, அநேகமாகச் சுருங்கி சிகிச்சை இல்லாமலேயே மறைந்து விடுகின்றன. டாக்டர் அவசியம் என நினைத்தால், இவைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யலாம்.

'கேவர்னஸ் ஹிமேன்ஜியோமா' (Cavernous hemangloma): என்பவை தோலுக்கடியில்உள்ள ரத்தக்குழாய்கள் விரிவடைந்து விடுவதால் தோலுக்குமேல் ஏற்படும் பெரிய சிவப்பு நிறமும் நீல நிறமும் கலந்த குறிகள், அழகைக் கெடுத்தால், இவைகளை அகற்றிவிடமுடியும்.

மச்சங்கள் பல அளவிலும், மழமழப்பாகவோ அல்லது மயிருடன் கூடியவைகளாகவோ இருக்கும். இவைகளினால் அழகு கெடுவதாக இருந்தாலும், அல்லது உடையின், உராய்வினால் எரிச்சல் ஏற்படுவதாக இருந்தாலும், அவைகளை அறுவை முறையில் அகற்றிவிட முடியும்.

662, **மருக்கள் (warts) ;** பலவிதமான சாதாரண மருக்கள் பாதங்களிலும், கைகளிலும், முகத்திலும்ஏற்படஆரம்பிக்கலாம். இது ஓரளவுக்கு ஒட்டும் நோய் ஆகையால், உடனடியாக இதை டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. இதல்லாமல் 'தொற்றும்

Koviloor Digital Library

மருக்கள்' என்றே ஒரு தனிவகை மரு இருக்கிறது. முதலில் இவைகள் உருண்டையாகவும், வழவழப்பாகவும், மெழுகு போலவும் சிறு கொப்புளங்களாக வெண்மை அல்லது சிவந்த நிறமுடையவைகளாகவும் காணப்படும். இவை பெருத்து அதிகரித்து, நடுவில் குழி விழுந்து விடுகின்றன. இந்த நோய் பரவாமல் இருக்க, இத்தகைய மரு உடையவர்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை உடனடியாகச் செய்யவேண்டும்.

தட்டம்மை, ஜெர்மன் தட்டம்மை

663. **தட்டம்மை :** தட்டம்மையில்' 3 அல்லது 4 நாட்கள் காய்ச்சலுக்குப் பிறகுதான் தடிப்புகள் (rashes) ஏற்படும். முதலில் குழந்தைக்கு கடுமையான சளி பிடித்து' கண்கள் சிவந்து, அவைகளினின்றும் கண்ணீர் வடியும். கீழ்க் கண்ணிமையைப் பிதுக்கிப் பார்த்தால், அது எவ்வளவு சிவந்திருக்கிறது என்று தெரியும். மேலும் குழந்தைக்கு வறட்சியான, கடிமையான இருமலும் ஏற்படும், காய்ச்சல் ஒவ்வொரு நாளும் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். நான்காவது நாள், காய்ச்சலும் மிகக் கடுமையாக இருக்கும்போது, காதுகளுக்குப் பின்னால் சிவந்த புள்ளிகள் முகம், உடல் முதலிய இடங்களுக்குப் பரவுவதுடன் பெரிய தடிப்புகளாகி அதிக சிவப்பு நிறமும் அடையும். தடிப்புக்கள் ஏற்படுவதற்கு முன்னர், கன்னங்களின் உள்பக்கத்தில் கீழ் வரிசைக் கடைவாய்ப் பல்லுக்கருகில் சிறு வெண்மை நிறமான புள்ளிகள் போல காணப்படும், இவைகளைச் சுற்றிலுமுள்ள பகுதி சிவந்திருக்கும். இவைகளை 'கொப்ளிக்ஸ் புள்ளிகள்' (Koplik's spots) என்றும் சொல்லுவார்கள்.

தடிப்புக்கள் முழுவதும் தோன்ற 1 அல்லது 2 நாட்களாகும். இந்தச் சமயத்தில், காய்ச்சலும், இருமலும் கடுமையாக இருக்குமாகையால், எத்தகைய மருந்து கொடுத்தபோதிலும் குழந்தை மிகவும் நோயுற்றுக் காணப்படும்.

தடிப்புக்கள் வர ஆரம்பித்திலிருந்து 2 நாட்களுக்குப் பின்னரும் குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் இருந்தாலும், அல்லது 2 நாட்களுக்குக் குறைவாக இருந்த காய்ச்சல் மீண்டும் அதிகரித்தாலும் அத்தகைய குழந்தைக்குச் சிக்கலான பின்விளைவுகள் ஏற்பட்டிருக்கும் என்று கொள்ளவேண்டும், தட்டம்மைக்குப் பிறகு மிகச் சாதாரணமாகக் காணக்கூடிய சிக்கலான பின்விளைவுகள் காதில் சீழ்கட்டி, மார்புச் சளி பிடித்தல் (Bronchitis) நிமோனியா. காய்ச்சல் முதலியன ஆகும். ஆகையால் இத்தகைய சிக்கல்கள் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும் என்று ஐயுற்றால், உடனடியாகக் குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். ஏனெனில் இந்தச் சிக்கல்கள் ஆபத்தானவைகளாக முடியக்கூடும்; மேலும் தட்டம்

Koviloor Digital Library

மையைப் போல இல்லாமல், இந்தச் சிக்கல்களுக்குப் புதுவகை மருந்துகளால் வெற்றிகரமாக சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

காய்ச்சல் அடிக்கும் சமயத்தில் குழந்தைபசியையே இழந்து விடுகிறது. ஆகையால் அந்தச் சமயத்தில் குழந்தைக்கு அடிக்கடி குடிக்கப் பானங்கள் அதிக அளவில் கொடுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் 3 முறைகள், குழந்தையின் வாயைத் துடைத்துத் தூய்மையாக வைக்கவேண்டும். அறையில் அதிகக் குளிரோ, வெளிச்சமோ இல்லாதவாறு கதவுகளை பூட்டி, வெப்பமாக வைக்கவேண்டும். சளி, காய்ச்சல், தடிப்பு முதலிய அறிகுறிகள் முழுவதும் நலமடைந்த பின்னர் கூட 1 வாரத்திற்கு அப்புறம் தான், வெளியில் விளையாடச் செல்ல அனுமதிக்க வேண்டும்.

தட்டம்மை நோய் தொற்றுக்கு இலக்காகிய குழந்தைக்கு, 9 லிருந்து 16 நாட்கள் சென்ற பின்னர்தான் தட்டம்மையின் முதல் அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். சளி பிடித்த ஆரம்பத்திலேயே, இந்த நோய் பிறருக்குத் தொற்றும் தன்மையுடையது. தட்டம்மை உடைய குழந்தையினருகில் சளி அல்லது தொண்டைப்புண் உடைய குழந்தைகள் வரக்கூடாது; ஏனெனில், சளி நோய்க்கிருமிகள் தாம், தட்டம்மை உடைய குழந்தைக்கு மிக ஆபத்தான பின் விளைவுகளே ஏற்படுகின்றன.

'காமா கிளாபுலின்' (Gama Globulin) எனப்படும் மருந்து கொடுக்கப்பட்டால், தட்டம்மைவராமல்தடுக்கமுடியும்; அலலது வந்தபின்னரும், அதன் தன்மையைக் கடுமையற்றதாகச்செய்ய முடியும். 3 அல்லது 4 வயதிற்கு முன்னர், தட்டம்மை வராமல் தடுப்பது நல்லது; ஏனெனில் அப்பொழுதுதான் சிக்கல்கள் கடுமையாகவும், அடிக்கடியும் ஏற்படுகின்றன. 4வயதிற்குப் பின்னரும், நோய் வாய்ப்பட்டு மெலிந்திருக்கும் சிறுவர்களுக்குக்கூட தட்டம்மை வராமல் தடுக்க 'காமா கிளாபுலின்' மருந்தை ஊசி வழியே ஏற்றுவது நல்லது.

ஆனல் கிளாபுலின் மருந்திஞல் கிடைக்கும் பாதுகாப்பு இரண்டு வாரங்களுக்குத்தான் நிலைக்கும். ஆகையால் உடல் நலமுள்ளஒருபெரியகுழந்தைக்குஇவ்விதமாகத்தட்டம்மைவராமல் தற்காலிகமாகத் தடுப்பதில் பயனில்லை. ஏனெனில், எப்படியிருந்த பொழுதிலும், அத்தகைய குழந்தைக்கும் தட்டம்மை எப்பொழுதாவது ஒருமுறை கட்டாயமாக வரத்தான்செய்யும். ஆனல் விருப்ப முள்ளவர்கள், இத்தகைய ஊசி மருந்தின் மூலம், நோயின் கடுமையைச் சற்றுத் தணிக்கலாம்.

664. **ஜெர்மன் தட்டம்மை** (German Measles)—இதில் ஏற்படும் தடிப்புக்கள், சாதாரணத் தட்டம்மையில் ஏற்படும் தடிப்புக்களைப் போன்றவையே யாகும். ஆனல் இரண்டு நோய்களும் முற்றிலும் வெவ்வேறனவை. இதில், சளி, இருமல் முதலியன ஏற்படுவதில்லை. காய்ச்சலும், தொண்டை வலியும் குறைவாக இருக்கும். நோயுற்றிருப்பதைப் போலவே இந்த

Koviloor Digital Library

நோய் கண்டவர்கள் உணர்வதில்லை. முதல் நாளன்றே தட்டையான சிவந்த தடிப்புக்கள் உடல் முழுவதும் காணப்படும். இரண்டாவதுநாள், தடிப்புக்கள்மங்கலாவதுடன், அவையாவும் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒரே பரவலாகக் காணப்படும். வீங்கி வலிகொடிக்கும் நிணநீர்ச் சுரப்பிகளை (Lymph glands) தலைவலி பின்புறமும், காதுகளின் பின்புறமும் கழுத்தின் இரு புறங்களிலும், முதுகுப்பக்கமும் காண்பதுதான் இந்த நோயில் காணப்படும் முக்கிய அறிகுறியாகும். தடிப்பு தோன்றுவதற்கு முன்னரும், பின்னரும்கூடச் சில நாட்களுக்கு இந்தச் சுரப்பிகள் வீங்கியே காணப்படலாம்.

இந்த நோய்த் தொற்றுக்கு இலக்காகிய பின் 12-லிருந்து 21 நாட்கள் சென்றபின்னர்தான், இந்த நோயின் அறிகுறிகள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும். காய்ச்சலும், தடிப்புகளும் இருக்கும் பொழுது, குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்கவைக்கவேண்டும். இந்த நோய் உண்மையான தட்டம்மை, 'ஸ்கார்லெட்' காய்ச்சல் முதலியவை என எளிதில் தவறுகக் கருதிக் கொள்ளப்படுமாகையால், இந்த நோய் கண்டவுடன், குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

665. 'ரோசியோலா: (Roseola) இது மிக அதிகமாகக் காணப்படாத ஒரு வகை தொற்று நோயாகும். சாதாரணமாக, இது, ஒரு வயதிற்கு மேல் 3 வயதிற்குள் ஏற்படலாம். இதில்சளி இருமல் முதலியன இல்லாமல்,குழந்தைக்கு 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு விடாமல் ஒரே மாதிரியான காய்ச்சல் அடிக்கலாம்.(சில சமயங்களில் முதல் நாள் வலிப்பு ஏற்படலாம்.) திடீரெனக் காய்ச்சல் 'நார்மலு'க்கு இறங்கி, சிவந்த தட்டையான தடிப்புக்கள், (தட்டம்மையில் உள்ளது போலவே, உடலில் ஏற்படும். இரண்டொருநாட்களில்இந்தத்தடிப்புக்கள் மறைந்துவிடும்; கவலைப்படும்படியான சிக்கலான பின் விளைவுகளும் ஏற்படுவதில்லை.

சின்ன அம்மை கக்குவான்-இருமல், புட்டாலம்மை (Chicken Pox, Wooping cough, Mumps)

666. ***சின்ன அம்மை***(Chicken Pox): முகத்திலும்,உடலிலும் குறிப்பிட்ட மாதிரியான பருக்கள் ஏற்படுவதுதான், முதல் முதலாகச் சின்ன அம்மையில் காணப்படும் அறிகுறியாகும். இவைகள் சாதாரணமான சிறு முகப்பருக்கள் போன்றவை. ஆனால்,இவைகளில் சிலவற்றின்மீது சிறுதண்ணீர்க்கொப்புளங்கள் தோன்றும். பருக்களுக்கு அடியிலும், சுற்றிலுமுள்ள தோல் சிவந்திருக்கும்.இந்தக் கொப்புளங்கள், சில மணிநேரத்திற்குள் உடைந்து, உலர்ந்துவிடுவதால், அந்த இடத்தில் பொருக்குகள் காணப்படும். 3 அல்லது 4 நாட்களுக்குப் புதுப்பருக்கள் நாள்

Koviloor Digital Library

தோறும் தோன்றிக் கொண்டே இருக்குமாகையால், உடைந்த பருக்களுக்கிடையே, சிறிய புதுக் கொப்புளங்களும் காணப்படுவதிலிருந்துதான், இது சின்னம்மை என்று டாக்டர் கண்டு பிடிப்பார்.

பெரிய பிள்ளைகளுக்குப் பருக்கள் காணப்படுவதற்கு முதல் நாள் தலைவலி ஏற்படலாம். ஆனால் சிறிய குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய அறிகுறி ஒன்றும் காணப்படுவதில்லை. முதலில் காய்ச்சல் குறைவாக இருந்தாலும், அடுத்த 1 அல்லது 2 நாட்களில் காய்ச்சல் அதிகமாகலாம். சில குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் 101 டிகிரிக்கு மேல் போகாமல் இருக்கலாம்; மற்றும் சில குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் மிகக் கடுமையாக இருக்கலாம். தட்டம்மையின் கொப்புளங்களில் சாதாரணமாக அரிப்பு எடுக்கும்.

சின்ன அம்மைக்கும், பெரிய அம்மைக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாடுகள் சிலருக்கு நன்முகப் புரியாதாகையால், காய்ச்சலோ, அம்மையோ கண்டவுடன், குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். ஒரு கோப்பை 'ஸ்டார்ச்' அல்லது சோடா பைகார்பனேட் மாவை ஒரு சிறிய தொட்டித் தண்ணீரில் கரைத்து, அதில் ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 முறைகள் பத்து நிமிடநேரம், குழந்தையை உட்காரச் செய்தால், அதன் அரிப்பு அடங்கும். புது அம்மைக் கொப்புளங்கள் வந்து கொண்டிருக்கும் வரையில், குழந்தையைப் படுக்கையிலேயே படுத்திருக்கச் செய்யவேண்டும். கொப்புளங்களின் மீதுள்ள மேல் ஓடுகளைத் தேய்த்து விடக்கூடாது. அப்படித் தேய்ப்பதாலோ, அல்லது சொறிவதாலோ, குழந்தைக்குச் சீழ்க்கட்டிகள், கைப்பட்ட இடங்களில் வர ஆரம்பிக்கலாம். ஆகையால், குழந்தையின் கைகளை ஒவ்வொரு நாளும், 3 முறைகளாவது சோப்புத் தண்ணீரால் கழுவவேண்டும்.

சின்ன அம்மைத் தொற்றுக்கு இலக்காகிய பின்னர், 11-லிருந்து 19 நாட்கள் சென்றபின்னர்தான் குழந்தைக்குச் சின்ன அம்மை காண்கிறது. நோய் கண்ட பின்னர், ஒரு வாரத்திலேயே அல்லது புதுக் கொப்புளங்கள் வராமல் நின்றவுடனேயே, இரண்டு நாட்களில், குழந்தையை மீண்டும் பள்ளிக்கு அனுப்பலாம். ஏனெனில், உலர்ந்த பொருக்குகளிலிருந்து, இந்த நோய் மற்றவருக்குத் தொற்றுவதில்லை. என்றாலும், சில பள்ளிகளில், பொருக்குகள் முற்றிலும் விழுவதற்கு முன்னர், பள்ளிக்குள் அனுமதிப்பதில்லை.

667. கக்குவான் இருமல் (Whooping cough) :—முதல் வாரத்தில் இந்த நோயைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம்; ஏனெனில் அப்பொழுது, குழந்தைக்குச் சாதாரணச் சளியும், சிறிதளவு வறட்சியான இருமலும் மட்டும்தான் இருக்கும். ஒருவார முடிவில், சளி நலமடைந்துவிடுவதால், தாய் குழந்தையை மீண்டும் பள்ளிக்கு அனுப்பிவிடக்கூடும். ஆனால், இரண்டாவது வாரத்தில் தான் குழந்தைக்குக் கக்குவான் இருமலாக இருக்கக்கூடுமோ என்ற ஐயப்பாடு தாய்க்கு முதல் தடவையாக ஏற்படக்கூடும்.

Koviloor Digital Library

இரவில் ஒவ்வொரு இருமலும் நீண்டநேரம் நீடித்திருப்பதாக இருக்க ஆரம்பிக்கும். ஒரே மூச்சில் குழந்தை 8 அல்லது 10 முறைகள் கூட இருமிவிடும். திடீரென்று, ஒரு இரவு, பலமுறை இங்ஙனம் நீண்ட இருமல்கள் இருமிய பின்னர், குழந்தை வாந்தி எடுக்கும்; அல்லது பெருத்த கூச்சலுடன் கூடிய 'கேவல்' வரும். ஒரே மூச்சில் பலமுறைகள் இருமிய பின்னர், மீண்டும் மூச்சு எடுக்க முயலும்போதுதான், குழந்தைக்கு இந்தப் பயங்கரமான கரைவதைப் போன்ற கூச்சல் அல்லது கேவல் கேட்கும். தற்காலத்தில், கக்குவானிருமல் தடுப்பு ஊசிமருந்து அநேக குழந்தைகளுக்குப் போடப்படுவதால், இத்தகைய குழந்தைகளுக்குக் 'கேவலும்' வாந்தியும் குறைவாக இருக்கும். அப்பொழுது, இரண்டாவது வாரத்தில் இருமலின் தன்மையிலிருந்து, இந்த நோயை எளிதில் கண்டு பிடித்து விடலாம். அதாவது, இடையில் ஒரு முறை கூட மூச்சு விடாமல், குழந்தை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக, பலமுறை சேர்ந்தாற்போல் இருமுவதிலிருந்தும், அக்கம் பக்கத்தில் மற்ற குழந்தைகளுக்கும் இத்தகைய இருமல் இருப்பதிலிருந்தும், இந்தக் கொடிய நோயை எளிதில் கண்டு பிடித்து விடலாம்.

சளிபிடித்த ஆரம்பத்திலேயே கடுமையான இருமல் இருந்தால் பெரும்பாலும், இது கக்குவான் இருமலைச் சேர்ந்ததாக இருக்காது.

கக்குவான் இருமல் பல வாரங்கள் குழந்தையை அல்லல் படுத்தும். குழந்தை இருமி, 'கேவி' வாந்தி எடுக்கும் நிலையே 4 வாரங்களிலிருந்து 2 அல்லது 3 மாதங்கள் வரையிலும் கூட நீடித்திருக்கும். வறட்சியான இருமல் ஒரு திங்களுக்கு மேல் இருந்தால், கக்குவானாக இருக்கக்கூடுமோ என்று ஐயுறவேண்டும்.

இந்த நோயைக் கண்டுபிடிக்க இரண்டு பரிசோதனை முறைகளையும் கையாளலாம். முதல் முறை ஒரு 'இருமல்' பிளேட் அல்லது 'தட்டம்' (Cough Plate) பயன்படுத்துவதாகும். தனிப்பட்ட வகை 'ஜெலட்டின்' (Gelatin) கொண்ட ஒரு தட்டத்தின்மேல், குழந்தையை இருமச்செய்ய வேண்டும். இத்தகைய தட்டத்தில் கக்குவான் இருமலின் நோய்க்கிருமிகள் எளிதில் பெருக்கமுடியுமாகையால், குழந்தைக்கு இருக்கும் இருமல் கக்குவான் இருமலாக இருந்தால், இந்தத் தட்டத்தின் மீது அந்த இருமலின் நோய்க்கிருமிகள் பெருவாரியான எண்ணிக்கையில் பெருகியிருக்கும். ஆனால் அத்தகைய நோய்க்கிருமிகள் பெருகா விடில், குழந்தைக்குக் கக்குவான் இருமல் இல்லை என்று மட்டும் திட்டமாகச் சொல்லிவிடமுடியாது. இந்தப் பரிசோதனை முறை முதல் அல்லது 2-வது வாரத்தில் மிகவும் நம்பத்தகுந்தது. இரண்டாவது முறை இரத்தப் பரீட்சையாகும் (Blood count). இந்த முறை சில குழந்தைகளுக்கு 3-வது, 4-வது வாரங்களில் சிறந்தது ஆகும்.

2-வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கக்குவான் இருமல் மிகவும் ஆபத்தான நோயாகும். இந்த நோய்க்கு நிமோனியா

Koviloor Digital Library

காய்ச்சல் முக்கிய பின்விளைவாகையால், இந்த நோய் முக்கியமாக தடுக்கப்படவேண்டிய தொன்றாகும்.

நோயின் கடுமையையும், குழந்தையின் வயதையும் பொறுத்ததாகும் இதன் சிகிச்சை முறைகள். சாதாரண இருமல் மருந்துகளினால் இந்த நோயை மட்டுப்படுத்த முடியாது. காய்ச்சல் இல்லாத வரையிலும் இத்தகைய குழந்தையை வெளியில் குளிர்ச்சியான காற்றில் விளையாட விடுவது நல்லது; ஆனால் மற்றக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாட இந்தக் குழந்தை அனுமதிக்கப் படக்கூடாது. படுக்கையில் படுக்க வைப்பதாலும், சில குழந்தைகளுக்கு இருமல் குறைவாக இருக்கலாம். அதிக வாந்தி இருந்தால், 3 முறைகள் அதிக உணவு கொடுப்பதைவிட, அடிக்கடி, ஒவ்வொரு முறையும் சிறிதளவு உணவு கொடுப்பது நல்லது. இத்தகைய குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கத் தகுந்த சமயம், அது வாந்தி எடுத்த பின்னர் ஆகும்; ஏனெனில், ஒருமுறை வாந்தி எடுத்த பின்னர், மீண்டும் ஒரு பெரிய இருமல் வருவதற்குச் சற்று காலத்தாழ்வு ஏற்படலாம். இருமுவதனால் களைப்படைந்த வயிற்றிலுள்ள தசைகளுக்கு வலிவு கொடுக்கக் குழந்தையின் அடிவயிற்றைச் சுற்றி ஒரு துணியைக் கட்டி வைக்கலாம்.

கக்குவான் இருமல் ஆபத்தானதால், அந்நோயின் தன்மையைக் கண்டுபிடிக்கவும், சரியான சிகிச்சையை உடனடியாகக் கொடுக்கவும், குழந்தையை விரைவில் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். தனிப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளை ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குச் செய்யவேண்டும்.

இந்த நோயின் 'தொற்றுக்காப்பு' (Quarantine regulations) முறைகள், வெவ்வேறு இடங்களில் வெவ்வேறு தன்மைகள் கொண்டதாகும். சாதாரணமாக, நோய் ஆரம்பித்ததிலிருந்து 5 வாரங்களுக்கு இந்தக் குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்பக் கூடாது. கக்குவான் இருமலின் ஒட்டும் அல்லது தொற்றும் தன்மை படிப்படியாகத் தான் குறைகிறது. வீடுகளில், 2 வாரங்களாகக் குழந்தையின் இருமல் குறைவடைந்திருந்தால், இதற்குப் பிறகு அந்தக் குழந்தையினால் மற்ற குழந்தைகளுக்கு, அதிக ஆபத்திருக்காது என்று கொள்ளலாம். இந்த நோய்த் தொற்றுக்கு இலக்காகிய பின்னர், 5-லிருந்து 14 நாட்கள் சென்ற பின்னர்தான், குழந்தைக்கு கக்குவான் இருமலின் அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். தடுப்பு ஊசி போடப்படாத குழந்தைகளுக்குக் கக்குவான் இருமல் உள்ளவர்களுடன் பழக நேர்ந்தால், அதற்கு 'சீரம்' (Serum) ஊசி போடுவதன்மூலம், நோயின் கடுமையைத் தணிக்கலாம்; அல்லது நோயைத் தடுக்கலாம்.

668. **புட்டாலம்மை (பொன்னுக்கு வீங்கி) – Mumps:** காதின் தொங்கும் பகுதிக்குக் (Lobe) கீழ் உள்ள உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளில் ஒன்றாகிய 'பெரோட்டிட் சுரப்பிகளின்' (Parotid glands)

Koviloor Digital Library

நோய்தான் புட்டாலம்மை எனப்படும். இந்த நோய் கண்டவர்களுக்கு, இந்தச் சுரப்பிகள் வீங்குவதால், முகத்தில் இரு பக்கங்களுமே வீங்கிக் காணப்படும். காதின் தொங்கும் பகுதி இந்த வீக்கத்தில் மேல்நோக்கித் தள்ளப்பட்டிருக்கும். இந்த வீக்கம் காதுகளுக்குக் கீழ் உள்ள தாடை எலும்பின்மீது (Jaw bone) கூடத் தெரியும்.

ஆகையால், கழுத்தின் இரு பக்கங்களும் வீங்கும்பொழுது, இது பெரோட்டிட் சுரப்பிகளின் வீக்கமாகிய புட்டாலம்மையா அல்லது சாதாரண 'நிணநீர் சுரப்பிகளின்' வீக்கமா (Enlargement of lymph glands) என்று நாம் முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். தொண்டைப் புண்ணின் காரணமாகச் சில சமயங்களில் கழுத்தில் உள்ள சுரப்பிகள் வீங்கலாம். ஆனால், இவை காதுகளின் தொங்கும் பகுதிக்குக் கீழ் இல்லாமல், இன்னும் கீழே கழுத்தில் காணப்படும்; கீழ்த்தாடை எலும்புக்கருகில்கூட இந்த வீக்கம் செல்லுவதில்லை.

ஒரு சிறிய குழந்தைக்குப் புட்டாலம்மை வந்தால், காதுகளுக்கு அடியில் வீக்கம்தான் முதலில் தாயின் கண்களுக்குத் தென்படும். ஒரு பெரிய குழந்தை, வீக்கம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரே காதைச் சுற்றிலும், தொண்டையிலும், முக்கியமாக விழுங்கும் பொழுதும், மெல்லும்பொழுதும் வலியிருப்பதாகத் தெரிவிக்கலாம். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குக் காய்ச்சலும் இருக்கும். சாதாரணமாக வீக்கம் முதலில் ஒரு பக்கத்தில் ஆரம்பித்து பிறகு மற்றொரு பக்கத்துக்கும் பரவும். சில சமயங்களில், வீக்கம் மற்றொரு பக்கம் பரவ ஒரு வாரத்திற்குமேல் ஆகலாம்; அல்லது சில குழந்தைகளுக்கு இரண்டாவது பக்கத்தில் வீக்கம் வராமலேயும் இருக்கலாம்.

'பெரோட்டிட்' சுரப்பிகளைத் தவிர, கீழ்த்தாடை எலும்புக்கடியில் உள்ள 'சப்-மாக்சிலரி' (Sub-maxillary) உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளிலும் மோவாய்க்கடியில் உள்ள 'சப்-லிங்குவல்' (Sub-lingual) உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளிலும்கூட, சில சமயங்களில் புட்டாலம்மை பரவலாம்.

சில சமயங்களில் 3 அல்லது 4 நாட்களில் புட்டாலம்மையின் வீக்கம் குறைந்துவிடக்கூடும். ஆனால் சாதாரணமாக, இந்த வீக்கம் வடிய ஒரு வாரத்திலிருந்து 10 நாட்கள்வரை ஆகும்.

பருவம் அடைந்துவிட்ட ஆண்பிள்ளைகளுக்கும், பெரிய ஆடவர்களுக்கும் புட்டாலம்மை, விதைகளுக்கும் (Testicle) கூட பரவிவிடலாம். இது சாதாரணமாக ஒரு விதையை மட்டும்தான் பாதிக்கும். ஆனால் இரண்டு விதைகளும் வீங்கினாலும்கூட இதனால் ஆண்களுக்கு மலடுத்தன்மை (Sterility) ஏற்படக்கூடும் என்று திட்டமாகச் சொல்வதற்கில்லை. எப்படியிருந்த பொழுதிலும், பருவமடைவதற்கு முன்னரே, சிறுவர்களுக்கு இந்த நோய் ஏற்பட்டுவிடுவது நல்லது. பருவம் அடைந்த சிறுவர்களும், பெரிய ஆடவர்களும் புட்டாலம்மை வராமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது.

Koviloor Digital Library

சில சமயங்களில், புட்டாலம்மையினால், மூளைக் காய்ச்சலே ஏற்படலாம். அப்பொழுது கடுமையான காய்ச்சலும், கழுத்து விறைப்பும், வெறிப்பிதற்றலும் ஏற்படலாம். இது ஆபத்தான தல்ல. வயிற்றில் உள்ள 'பாங்கிரியாஸ் சுரப்பி' (Pancreas gland)யில் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதால், பொறுக்கமுடியாத வயிற்று வலியும் வாந்தியும் ஏற்படலாம்.

இரண்டாவது முறைகூடத் தொற்றக்கூடிய தன்மை வாய்ந்தது புட்டாலம்மை என்பதை மனதில் கொண்டு, குழந்தைகளை அநாவசியமாகப் புட்டாலம்மை உள்ளவர்களிடம் எடுத்துச் செல்லக்கூடாது. இரண்டு பக்கங்களிலும் புட்டாலம்மை வந்திருந்தாலுங்கூட, மீண்டும் அன்னாருக்குப் புட்டாலம்மை வரலாம்.

டாக்டரிடம் காண்பித்து, குழந்தையின் நோய் எது என்பதைத் திட்டமாகத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். குழந்தையின் நோய் சாதாரண 'நிணநீர்ச் சுரப்பிகளின்' வீக்கம் மட்டும் ஆகும் என்றால், இதற்குச் சிகிச்சை முறை முற்றிலும் வேறானது என்பதையும் உணரவேண்டும். வீக்கம் முற்றிலும் வடியும்வரையில், குழந்தையைப் படுக்கையில் வைத்திருப்பது நல்லது.

இந்த நோய்க்கு இலக்காகிய பிறகு, 2 அல்லது 3 வாரங்கள் சென்ற பின்னர்தான், குழந்தைக்கு இந்த நோய் வெளிப்படையாகத் தெரிய ஆரம்பிக்கிறது.

'ஸ்கார்லெட் காய்ச்சல்,' டிப்தீரியா இளம்பிள்ளைவாதம் (Scarlet Fever, Diphtheria, Poliomyelitis)

669. 'ஸ்கார்லெட்' காய்ச்சல் (Scarlet Fever): சாதாரணமாகத் தொண்டைப்புண், வாந்தி, காய்ச்சல், தலைவலி முதலிய அறிகுறிகளுடன் இந்தக் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கும். 1 அல்லது 2 நாட்கள் சென்ற பின்னர்தான் தடிப்பு (Rash) ஏற்படும். ஈரமும், வெப்பமும் இருக்கும் பாகங்களாகிய மார்பின் பக்கங்கள், தொடைச்சந்து, முதுகு முதலிய இடங்களில்தான் தடிப்புக்கள் ஏற்படும். சற்றுத் தொலைவில் இருந்து காணும்பொழுது, இத் தடிப்புக்கள் ஒரே சிவப்பாகத் தெரிந்த பொழுதிலும், அருகில் வைத்துப் பார்த்தால், சிறு சிவந்த புள்ளிகள் கணக்கற்று இருப்பதைக் காணலாம். இவை உடல் முற்றிலும், முகத்தின் பக்கங்களிலும் பரவினாலும்கூட, வாயைச் சுற்றியுள்ள பாகம் மட்டும் வெளுத்துக் காணப்படும். தொண்டையும் நாக்கும் செக்கச் செவேரென்று இருக்கும். தொண்டைப் புண்ணும், காய்ச்சலும் கண்டவுடனேயே, டாக்டரிடம் குழந்தையைக் காண்பிப்பது நல்லது.

சிக்கல்கள் ஏற்படாதவண்ணமும், நோய் விரைவில் தீரும் பொருட்டும், இந்தக் காய்ச்சலுக்கு உடனடியாகவும் கவனத்துடனும் சிகிச்சை கொடுக்கவேண்டும். காதுகளில் நோய்த் தொற்றுக்கள் (Ear Infections), கழுத்திலுள்ள சுரப்பிகளின்

Koviloor Digital Library

வீக்கம் (Swollen glands), குண்டிப்பை வீக்கம் (Nephritis), கீல் வாயுக் காய்ச்சல் முதலியன சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய பின் விளைவுகள் ஆகும். குளிர்ச்சியான காற்று வீசுவதால்கூட இத் தகைய பின்விளைவுகள் ஏற்படக் கூடும் என்று நம்பப்படுகிறது. காய்ச்சல் இறங்கி 10 அல்லது 15 நாட்கள் சென்றபின்னர்கூடச் சிக்கலான பின்விளைவுகள் ஏற்படலாம். ஆகையால்தான், ஒரு 'ஸ்கார்லெட் காய்ச்சல்' உள்ள நோயாளியைக் கண்ணும் கருத்துமாக 3 வாரங்களுக்குப் பாதுகாக்க வேண்டும். குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பித்து நோய் உண்மையிலேயே நலமடையும் வரையில், அடிக்கடிப் பரிசோதித்துக் கொண்டு வர வேண்டும். காதுகளில் வலி எடுத்தல், கழுத்தில் வீக்கம் ஏற் படுதல், சிறுநீர் குறைதல் அல்லது சிவந்திருத்தல், கீல்களில் வீக்கம் ஏற்படுதல், மீண்டும் காய்ச்சல் ஏற்படுதல் போன்ற எந்தப் புது அறிகுறி தோன்றினாலும், குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

சாதாரணமாகப் பகல் வேளைகளில் மட்டும் இயங்கும் பள்ளி களில், இந்தக் காய்ச்சல் மிகவும் அதிகமாகத் தொற்றும் தன்மை யுடையது என்று சொல்வதற்கில்லை; இருந்தாலும், பள்ளி போன்ற நிறுவனங்களில் ஸ்கார்லெட் காய்ச்சல் எளிதில் பரவ லாம். இந்த நோய்க்கு இலக்காகிய பிறகு ஒரு வாரத்திற்குள் இந்த நோயின் அறிகுறி ஏற்படுகிறது. இந்த நோய்த் தொற்றுத் தடுப்புப் பாதுகாப்பின் விதிமுறைகள் வெவ்வேறு பகுதிகளில் வெவ்வேறாக இருக்கும்.

670. டிப்தீரியா (Diphtheria) : இது மிகவும் ஆபத்தானது. ஆனால் அனாவசியமான நோயாகும். டிப்திரியா தடுப்பு ஊசி மருந்தை ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 3 முறை போட்ட பிறகு, மீண்டும் ஒரு வருடத்தில் ஒரு முறையும் பிறகு 3 வருடங் களுக்கு ஒரு முறையும் போட்டுக்கொண்டே இருந்தால், இந்த நோய் குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பே இருப்பதில்லை. இது காய்ச்சல், தொண்டைவலி, உடல்நலக்குறைவு முதலிய அறி குறிகளுடன் ஆரம்பிக்கும். அழுக்குப்படிந்த வெண்மை நிறமான படைகள் 'டான்சில்' மீது முதலில் ஏற்பட்டு பிறகு தொண்டை முழுவதும் பரவலாம். சில சமயங்களில் இவை குரல்வளையில் ஆரம்பிப்பதால், குழந்தைக்குத் தொண்டைக் கம்மலும், பலத்த இருமலும் ஏற்படலாம்; மூச்சுவிடுதலும் கடினமாக இருக்கும். எப்படி இருந்த பொழுதிலும், குழந்தைக்குத் தொண்டை வலி, காய்ச்சல் முதலியவற்றுடன் இருமலும் இருந்தால், உடனடியாக அதனை ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. 'டிப்தீரியா' வாக இருக்கக்கூடுமோ என்று ஐயுறும் எந்தக் குழந்தைக்கும், உடனடி யாக மற்ற மருந்து வகைகளுடன், 'சீரம்' (Serum) ஊசியும் போடவேண்டும். இந்த நோய்க்கு இலக்காகிய பின்னர், ஒரு வாரத்திற்குள் நோயின் அறிகுறிகள் ஆரம்பிக்கும்.

Koviloor Digital Library

671. **இளம்பிள்ளை வாதம் (Infantile paralysis or Anterior poliomyelitis).** கோடைக் காலத்திலும், இலையுதிர் கால ஆரம்பத்திலும், இளம்பிள்ளை வாதம் பெருவாரி நோயாகக் காணப்படும் பொழுது, குழந்தையின் உடல் நலம் குறைந்தால், பெற்றோர் உடனே இந்த நோயைப் பற்றித்தான் எண்ணுகிறார்கள்: இந்த நோயும், மற்ற பல நோய்களைப் போலவே காய்ச்சல், தலைவலியுடன்தான் ஆரம்பிக்கும். சில குழந்தைகளுக்கு வாந்தி, மலச்சிக்கல், அல்லது பேதி முதலியனவும் காணப்படலாம். ஆனால் இத்தகைய அறிகுறிகளுடன், குழந்தைக்குக் கால்களில் வலியும் இருந்தால், உடனே குழந்தைக்கு இளம்பிள்ளை வாதம்தான் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று தீர்மானித்துவிடக்கூடாது. எப்படியிருந்த பொழுதிலும், உடனடியாய்க் குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. குழந்தை தன்னுடைய தலையை முழங்கால்களுக்கிடையில் வைக்க முடிந்தாலும், அல்லது அதன் மோவாய், அதன் மார்பில் இடிக்கும்படி, அதன் கழுத்தை முன்னுக்கு வளைக்க முடிந்தாலும், அநேகமாகக் குழந்தைக்கு இளம்பிள்ளை வாதம் இல்லையெனத் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். குழந்தையால் மேற்சொன்னவாறு செய்ய இயலாவிடினுங்கூட அதற்கு இளம்பிள்ளை வாதம்தான் என்று உறுதியாகச் சொல்லமுடியாது.

நாட்டில் இளம்பிள்ளை வாதநோய் நிலவினால், தங்கள் குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் எத்தகைய பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளவேண்டும் என்று பெற்றோர் அறிய விரும்புவார்கள். இதைப்பற்றி உங்களுக்குரிய டாக்டர்களால்தான், சிறந்த ஆலோசனை சொல்லமுடியும். மனிதத் தொடர்பே இல்லாமல், குழந்தையை மூடிவைக்க முடியாது. ஒரு நாட்டில் இத்தகைய நோய் இருந்தால், குழந்தையைக் கூட்டம் உள்ள இடங்களாகிய கடைகள், திரைப்படக் காட்சி முதலிய இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லாமல் இருப்பது நல்லது. பலர் பயன்படுத்தும் நீச்சல் குளங்களுக்குக் குழந்தைகள் செல்லாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். களைப்பு மேலீடும், குளிருங்கூட, இந்த நோய் ஆரம்பிக்கக் காரணமாக இருக்கக்கூடும் என்று டாக்டர்கள் கருதுகிறார்கள். குளிக்கும்போது நீண்ட நேரம் (பற்கள் அடித்துக் கொள்ளும் வரையில்) குழந்தை தண்ணீரிலேயே இருக்காதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

'போலியோ'வின் நோய்க் கிருமிகளாகிய வைரஸிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட 'சாக்' வேக்சின்' (Salk vaccine) என்னும் மருந்தினால், இந்த நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றலைக் குழந்தைக்கு உண்டாக்க முடியும். ஆனால் இந்த ஆற்றலை உடல் பெறப் பல வாரங்கள் ஆகும். ஏற்கெனவே குழந்தை நோய்க்கு இலக்காகிவிட்டிருந்தால 'சாக் வேக்ஸினால்' எவ்விதப் பயனும் இருக்காது. ஆனால், எதிரிடையாக, 'காமா கிளாபுலின்' (Gama globulin)

Koviloor Digital Library

மருந்தினால் சில வாரங்களுக்கு ஓரளவு பாதுகாப்பு அளிக்க முடியும்.

இதுவரையிலும், 'சாக் வேக்சின்' மருந்தினால் எத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பாதுகாப்பு கிடைக்கும் என்பதைப் பற்றியும், எந்த வயதில் இந்தத் தடுப்பு ஊசி மருந்துகளைப் போடவேண்டும் என்றும், நமக்கு அனுபவபூர்வமான தகவல்கள் கிடையா. தற்காலத்தில் (1957), இரண்டாவது ஊசி, முதல் ஊசிக்குப் பின்னர் 2-லிருந்து 6 வாரங்கள் சென்ற பின்னரும், மூன்றாவது ஊசி 7 தினங்களுக்குப் பிறகும் போடப்பட்டு வருகின்றன. இவைகளைப் பற்றி டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இந்த நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டவுடன், அதை நிறுத்தத் தெரிந்த வழிகள் ஒன்றும் கிடையாது. ஆனால் இதற்கு நேர்மாறாக, இந்த நோய் ஏற்படுகிற குழந்தைகளில் பெரும்பாலோருக்குக் கைகால்கள் விழுந்து போவதில்லை. (Paralysis) அப்படியே கைகால்களில் வாதம் ஏற்பட்ட குழந்தைகளில் பலருக்குக்கூட இந்த வாதம் முற்றிலும் நலமடைந்து விடுகிறது. முற்றிலும் நலம் பெறாத குழந்தைகள் கூட அதிக அளவு முன்னேற்றம் அடைந்து விடுகின்றன.

இந்த நோயின் கடுமையான வேகம் குறைந்தவுடன், குழந்தைக்குக் கால் கைகளில் வாதம் ஏற்பட்டால், குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து ஒரு வல்லுநரைக் கொண்டு, சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். காலகைகள் நிறைபயனடைய எத்தகைய சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும் என்பது, பல செய்திகளைப் பொறுத்ததாகும். ஒவ்வொரு நிலையிலும் டாக்டர் சரியானபடி நிலைமையைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து, பொதுப்படையான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமல், சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். உருவத்தைக் கெடுக்கும் உறுப்புக்களின் குறைபாடுகளைத் தவிர்க்கவும், அவைகளின் பயனை அதிகமாக்கவும், பலவிதமான திறமை மிகுந்த அறுவை முறைச் சிகிச்சைகளைக் கையாளலாம்.

தொற்றுநோய்க் காப்புக்காகத் தனிப்படுத்தி வைத்தல்

672. **'க்வாரன்டைன்' அல்லது தொற்றுநோய்த் தடுப்புக்காகத் தனிப்படுத்தி வைத்தல்) (Quarantine or Isolation for contagious disease)** : தொற்று நோய் உடைய ஒரு குழந்தையை வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்துத் தனிப்படுத்தி வைத்தல் எப்பொழுதும் நல்லது. முதலாவதாக, இந்த நோய் இதுவரையிலும் வரப்பெறாத மற்ற சிறுவர்கள் அனாவசியமாக இந்த நோயை ஒட்டிக்கொள்ளாமல் தடுக்க இந்த முறை பயன்படுகிறது. இந்த நோய்க்கு ஏற்கெனவே இலக்காகிவிட்ட இதர சிறுவர்களுக்குத் தொடர்ந்து நோய்த் தொற்று ஏற்படாமல் இருக்கவும் இந்த முறை பயன்படுகிறது. வீட்டிற்கு வெளியில்

Koviloor Digital Library

உள்ள மற்றவர்களுக்கு இந்த நோய் பரவாமல் இருக்கவும், இந்த முறை பயன்படும். தட்டம்மை, சின்னம்மை, கக்குவான் இருமல் போன்ற நோய்களில், உடல் நலமுள்ள ஒருவர், இத்தகைய நோய்களின் கிருமிகளை வெளியில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு எடுத்துச் செல்லக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகமாக இல்லை. ஆனால், 'ஸ்கார்லெட்' காய்ச்சல் உள்ள குழந்தையின் அறையில் ஒருவருக்குமேல் அதிகமான வயது முதிர்ந்தவர்கள் இருக்கக் கூடாது. ஏனெனில், இந்த நோய்க்குக் காரணமான 'ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ்' (Streptococcus) என்ற நோய்க்கிருமிகள் நீண்ட நாட்களுக்குத் தொண்டையில் இருந்துகொண்டே யிருக்கும். குழந்தையிடமிருந்து, எவ்வளவு குறைந்த பேர்களுக்கு நோய் தொற்றுகிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு, அந்த நோய் சமுதாயத்தில் குறைவாகப் பரவும் வாய்ப்பைத்தான் பெறும். நோயுற்ற ஒரு குழந்தையைத் தனித்து வைப்பதற்கு மற்றொரு காரணம் என்னவென்றால், அதே குழந்தைக்கு மற்றவர்களிடமிருந்து வேறு புதுவிதமான நோய்க் கிருமிகள் தொற்றிப் புதுவகையான சிக்கல்கள் ஏற்படாமல் இருக்கச் செய்வதாகும்.

ஒரு நல்ல தொற்றுக் காப்புச் செய்யுமிடத்தை (Quarantine) எங்ஙனம் பேணுவது? நோயுற்றக் குழந்தையை ஒரு தனி அறையிலும், அந்தக் குழந்தைக்கு உதவி செய்யும் ஒருவரைத் தவிர மற்றவர்களையெல்லாம் வெளியிலும் வைத்துவிடவேண்டும். உதவி செய்பவள் அணிந்துகொள்ள அந்த அறையிலேயே ஒரு மேலாடையை மாட்டிவைப்பது நல்லது. நோயாளியைக் கவனிக்கும்போது, இந்த ஆடையை அணிந்துகொள்ளுவதால், அவளுடைய உடைகளில் நோய்க்கிருமிகள் சேகரிக்கப்படாமல் இருக்கும். அறையை விட்டு வெளியில் வரும் முன்னர் ஒவ்வொரு முறையும், அவள் மேலாடையை அறையிலேயே விடுத்து வருவதுடன் தன் கைகளையும் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். அறையை விட்டு வெளியே எடுத்துச் செல்லும் நோயாளி பயன்படுத்திய குடிக்கும், உண்ணும் கலங்கள் யாவையும் முதலில் கொதிக்க வைக்கவேண்டும்.

அதிக ஆபத்தில்லாத நோயாக இருந்தால், இந்த நோயால் ஏற்கெனவே தாக்கப்பட்ட மற்ற குழந்தைகள், நோய்த்தொற்றுத் தடுப்புக் காலத்தில், பள்ளிக்குச் செல்ல அனுமதிக்கப்படலாம். ஸ்கார்லெட் காய்ச்சல், டிப்திரியா, மூளை காய்ச்சல், இளம் பிள்ளை வாதம் போன்ற நோய்களில், நோயுற்ற குழந்தையின் உடன்பிறந்தவர்களைப் பொறுத்துக் கடுமையான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவது நல்லது. அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்களின் குழந்தைகளுடன் நோயுற்ற குழந்தை பழகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

673. காச நோய், சிறு குழந்தைகள், சிறுவர்கள், வயது முதிர்ந்தவர்கள் ஆகியோருக்கு வெவ்வேறு விதமாக இருக்கும்; காச நோய் என்ற உடனேயே, பெரியவர்களுக்கு வரும் நோயைப் பற்றித்தான் அநேகர் எண்ணுகின்றனர். களைப்பு, பசியின்மை, எடை குறைதல், காய்ச்சல், சளி, இருமல் முதலியவற்றுடன் நுரையீரலில் குழிகள் (Cavity) தோன்றுவதுதான் பெரியவர்களுக்கு வரும் க்ஷய நோய் அல்லது காச நோயாகும்.

சிறுபிள்ளைப் பருவத்தில் இந்த நோய் வேறுவிதமாக இருக்கும். முதல் இரண்டு வருடங்களில், நோய்த்தடுப்பு ஆற்றல் குறைவாக இருப்பதால், காச நோய்த் தொற்று, உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவ அதிக வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. ஆகையால் தான், காச நோய் உடைய ஒருவரிடம் குழந்தைகளை முக்கியமாகப் பழகவிடக்கூடாது. வீட்டில் நாள்பட்ட இருமல் உடையவர்களையும் பரிசோதித்து, எக்ஸ்ரே படம் எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். இந்த காரணத்திற்காகத்தான், குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட தாதிமார்களும் நன்கு பரிசோதிக்கப்பட்டு, அவர்கள் எக்ஸ்ரே படமும் எடுத்துப் பார்க்கப்படவேண்டும்.

சிறுவர் பருவத்தின் பிற்பகுதியில், காச நோய்த் தொற்று சாதாரணமாகக் காணப்படுவது ஒன்று. இதனால் அதிக ஆபத்தும் ஏற்படுவதில்லை. இதற்காக, இத்தகையோருக்குச் சிகிச்சை அளிக்காமல் நிறுத்தமுடியும் என்பது பொருளல்ல. சில நகர்ப்புறங்களில், எல்லாச் சிறுவர்களிலும் 50 சதவிகிதத்தினருக்குக் காச நோய்த் தொற்று, அவர்கள் 10 வயது அடைவதற்கு முன்னரே, ஓரளவுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று 'டியூபர்குலின்' சோதனை முறை மூலம் (Tuberculin Tests) அறியக்கிடக்கிறது. இத்தகையவர்களுக்கு எக்ஸ்ரே படம் (X-ray) எடுத்துப் பார்த்தால் நுரையீரலிலோ (Lung) அல்லது நிணநீர் சுரப்பியிலோ (Lymph gland) பழைய நோய்த் தொற்றின் புண் ஆறியிருக்கும் சிறிய வடு ஒன்று இருப்பது தெரியும்.

சிறுவன் நிறை இளமைப் பருவத்தை அடையும்பொழுது, அவனுக்கு மிகவும் ஆபத்தான காச நோய் ஏற்படலாம். ஆகையால் இளமைப் பருவத்தில் உள்ள எவரேனும் உடல் இளைத்து, களைப்புற்று, பசி இழந்து காணப்பட்டால், இந்த நோயின் ஆபத்தான தன்மையை நாம் மனதில் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

674. 'டியூபர்குலின் சோதனை' (The Tuberculin test) : ஒருவரின் உடலுக்குள், காச நோயின் நோய்க்கிருமிகள் புகுந்து கொண்ட சில வாரங்களுக்குப் பின்னர், அவர் அந்த நோய்க் கிருமிகளுக்குக் கூருணர்ச்சி உடையவராகி விடுகிறார் (Sensitized), அதற்குப் பிறகு, டாக்டர் ஒரு சொட்டு 'டியூபர்குலின்' (Tuberculin) மருந்தை (அதாவது இறந்த காச நோய்க் கிருமிகளி

Koviloor Digital Library

லிருந்து எடுக்கப்பட்ட பொருள்) அவர் தோலுக்குள் ஊசியின் மூலம் செலுத்தினால், அந்த இடத்தைச் சுற்றிலும் சிவப்பான தடிப்பு ஏற்படுகிறது. இதைத்தான் 'உண்டு அல்லது உறுதியான சோதனை' (Positive tuberculin test) என்று சொல்லுகிறார்கள். இந்தச் சிவந்த தடிப்பேறிய இடம், மேற்சொன்னவரின் உடலுக்கு முதலிலேயே காசநோய்க் கிருமிகளுடைய அனுபவம் இருக்கிறது என்பதையும், அவைகளுக்கு எதிராக உடல் செயலில் ஈடுபடுகிறது என்பதையும் காண்பிக்கின்றன. இத்தகைய சிவந்த தடிப்பு ஏற்படாவிட்டால், உடலில் முதலிலேயே காச நோய்க் கிருமிகள் இருக்கவில்லை என்பது தெளிவாகிறது. பொதுவாகக் கூறினால், ஒருவருக்கு எப்பொழுதாவது காச நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால், அந்தத் தொற்று வெகு நாட்களுக்கு முன்னரேயே ஆறிய பிறகும்கூட, அவர் வாழ்நாள் முழுவதும் அவரின் உடல் 'பாசிட்டிவ்' டியூபர்குலின் சோதனையைத்தான் காண்பிக்கும்.

முதலாவதாகக் குழந்தையின் நோயின் தன்மையை டாக்டர் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். நுரையீரல்களை (Lungs) எக்ஸ்ரே படம் (X-ray) எடுத்துப் பார்த்து, பழைய ஆறின புண்களின் வடுக்கள் மட்டும் தெரிகின்றனவா, அல்லது கடுமையான புது நோய்த் தொற்று இருக்கிறதா என்று அறிந்து கொள்ளவேண்டும். சில சமயங்களில், கீழ்க்கண்ட சோதனைகளையெல்லாம் கூட டாக்டர் செய்யச் சொல்லுவார். நீண்ட நாட்களுக்குக் குழந்தையின் வெப்ப நிலையை எடுத்துக் குறித்துவைத்தல், வயிற்றைக் கழுவி, குழந்தை சளியை விழுங்கியதால் அதில் காச நோய்க் கிருமிகள் இருக்கின்றனவா என்று பார்த்தல், உடலின் மற்ற பாகங்களை எக்ஸ்ரே படம் எடுத்துப் பார்த்தல் போன்ற பரிசோதனைகளைச் செய்து பார்க்கச் சொல்லுவார். நோய்த் தொற்று நன்கு முற்றிலும் குணமடைந்து விட்டதாக டாக்டர் கருதினால், அத்தகைய குழந்தையைச் சாதாரணமான வாழ்க்கை நடத்த அவர் அனுமதிப்பார்; என்றாலும், குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையுடைய திங்கள்களுக்கு ஒரு முறை, இந்தக் குழந்தையின் எக்ஸ்ரே படத்தை அவர் ஒழுங்காக எடுத்துப் பார்த்துக் கொண்டேயிருப்பார். தட்டம்மை, கக்குவான் இருமல் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டால், மீண்டும், குழந்தைக்குக் காச நோய் கிளறப்படலாமாகையால், இந்தக் குழந்தைக்கு இத்தகைய நோய்கள் வராதவாறு எச்சரிக்கை முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

2 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தையாக இருந்தாலும், அல்லது, கடுமையான புது நோய்த் தொற்று குழந்தைக்கு வந்திருந்தாலும், மிகவும் தனிப்பட்ட புது மருந்து வகைகளைக் கொண்டு டாக்டர் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்துப் பிறகு சிகிச்சையை ஒரு ஆண்டு காலத்திற்குத் தொடர்ச்சியாகச் செய்வார்.

இக் குழந்தையைத் தவிர, வீட்டிலுள்ள மற்றவர்கள் ஒவ்

 Koviloor Digital Library

வொருவரையும் கூட டாக்டர் பரிசோதித்துப் பார்த்து, இந்தக் குழந்தைக்குத் தொற்று எங்கிருந்து வந்திருக்கக்கூடும் என்றும், வீட்டிலுள்ள மற்ற குழந்தைகளுக்குக்கூட இந்த நோய்த் தொற்று இருக்கக் கூடுமா என்றும் கண்டுபிடிப்பார். இந் நோயுற்றவர்கள் உடனடியாக ஒரு காசநோய் மருத்துவ மனைக்குச் செல்லுவது நல்லது. ஏனெனில் அங்கே அவர்கள் நோய் நலமடைவதுடன் அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு நோயைத் தொற்ற வைக்கும் வாய்ப்பும் குறைவாக இருக்கும்.

கீல் வாதம் (Rheumatism)

675. **கீல் வாதம் பலவகைத் தன்மையுடையது :** கீல் வாதக் காய்ச்சல், கீல்கள், இருதயம், இன்னும் மற்ற உடலின் பாகங்களையும் பாதிக்கும் நோயாகும். சில குடும்பங்களில் இந்த நோய் இயற்கையாகவே காணப்படுகிறது. தொண்டையில் ஏற்படும் 'ஸ்ட்ரெப்டோ காக்கஸ்' நோய்த் தொற்றினால் தான் இருதயமோ, கீல்களோ பாதிக்கப்படுகின்றன. உடனடியாகவும், போதுமான அளவும் சிகிச்சை அளிக்காவிடில் இந்தக் காய்ச்சல் பல வாரங்களுக்கும் ஏன் பல திங்கள்களுக்கும் கூட நீடித்திருக்கும். மேலும் சிறு பிள்ளைப் பருவம் முடியும் வரையில் தொண்டையில் நோய்த் தொற்று ஏற்படும் பொழுதெல்லாம் இந்த நோய் அடிக்கடி குழந்தைக்கு ஏற்படுகிறது.

சில சமயங்களில், இந்த நோய் மிகவும் அதிகக் காய்ச்சலுடன் கடுமையாக வரலாம். சிலருக்கு இந்த நோய் பல வாரங்கள் நீடித்திருந்த போதிலும், அதிகக் காய்ச்சல் இல்லாமல் இருக்கலாம். கீல்கள் பாதிக்கப்படும்பொழுது, ஒவ்வொரு கீலாக (joint) மாறி மாறி வீங்கிச் சிவந்து, மிகுந்த வலி கொடுக்கும். வேறு சிலருக்குக் கீல்களில் வலி அவ்வளவு கடுமையாக இல்லாமல் இருக்கலாம். இருதயம் பாதிக்கப்படும் போது, குழந்தை வெளுத்துச் செயலற்று நலிவுற்று, மூச்சுக்கூட விடமுடியாமல் இருப்பதைக் காணலாம். வேறு சிலருக்குக் கடந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட சாதாரணக் கீல் வாத நோய்க் காய்ச்சலினால் இருதயமே பழுதடைந்திருக்கக் கூடும்.

களைப்புறுதல், குறைந்த அளவு காய்ச்சல் அடித்தல், வெளுத்து இருத்தல், கீல்களில் வலி ஏற்படுதல் போன்ற சாதாரணமான அறிகுறிகள் மட்டும் இருந்தபோதிலும், குழந்தையை உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

தொண்டையிலுள்ள 'ஸ்ட்ரெப்டோ காக்கஸ்' நோய்த் தொற்றை ஒழித்து, கீல்களிலும் இருதயத்திலும் உள்ள 'ருமேட்டிக்' வீக்கத்தை விரைவில் குறைக்கக் கூடிய மிகச் சிறந்த பல மருந்துகள் தற்காலத்தில் கிடைக்கின்றன. ஆகையால், இந்த நோய் முதல் முறை ஏற்படும் பொழுதே இருதயத்திலுள்ள 'வால்வுகள்' (valves) அவ்வளவாகப் பழுதடைவதில்லை. ஒழுங்காக

Koviloor Digital Library

மருந்து உட்கொள்ளுவதன் மூலமும், ஊசி மருந்துகளின் மூலமும், ஒருமுறை கீல் வாதக் காய்ச்சல் வந்த குழந்தைக்கு மீண்டும் அந்த நோய் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும்.

676. **கீல்களில் வலி ஏற்படுதல் (Joint pains):** பழங்காலத்தில் வளரும் பிள்ளைகளுக்குக் கால்களிலும் கைகளிலும் வளர்ச்சியினால் வலி ஏற்படுவது இயற்கை என்று கருதப்பட்டது. ஆனால், கீல் வாதக் காய்ச்சல் வரும் குழந்தைகளுக்கும், சிறிதளவு கால் கைகளில் வலி ஏற்படக்கூடும் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டதிலிருந்து, எந்தக் குழந்தை கால் கைகளில் வலி இருக்கிறது என்று சொன்னாலும், அது கீல் வாதக் காய்ச்சலினால் (Rheumatic fever) இருக்கக் கூடுமா என்று கவனிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் எல்லா வலிகளுக்குமே இந்தக் காய்ச்சல்தான் காரணமாக இருக்கக்கூடும் என்றெண்ணி பெற்றோர் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. எனினும் வலிவந்த குழந்தைகளை டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

677. **இருதயத்தில் 'மர்மர்கள்' (Murmurs) என்று சொல்லப்படும் தனிவிதமான ஓசை எழும்புதல் (Heart murmurs):—** இதைப் பற்றிக் கேள்விப்படும் பொழுதே அநேகர் அச்சம் கொள்ளலாம். ஆனால், பெரும்பாலான 'மர்மர்கள்' பொருளற்றவை. பொதுவாகக் கூறினால், கீழ்க்கண்ட 3 விதங்களாக 'மர்மர்களை'ப் பிரிக்கலாம். அவையாவன: (1) ஏற்படுத்தப்பட்ட மர்மர்கள்; (2) பிறப்பில் உள்ள மர்மர்கள்; (3) குற்றமற்ற 'மர்மர்கள்' என்பனவாகும் (acquired, congenital, innocent).

பெரும்பாலன ஏற்படுத்தப்பட்ட மர்மர்கள், கீல் வாதக் காய்ச்சலின் விளைவுதான். கீல்வாதக் காய்ச்சல் இருதயத்திலுள்ள 'வால்வுகளில்' வீக்கம் உண்டாக்கி, பிறகு அவைகளில் வடுக்களை ஏற்படுத்துவதால் இந்த வால்வுகள் இருதயத்தில் ரத்தத்தைக் கசியும்படி செய்கின்றன; அல்லது ரத்தம் சரிவர பாயாதபடி தடை செய்கின்றன. ஆகையால் ஒரு குழந்தையின் இருதயத்தில் இதுவரையிலும் இல்லாமல் புதிதாக மர்மர் இருப்பதை டாக்டர் கண்டுபிடித்தால், இது கீல்வாதக் காய்ச்சலினால் இருக்கலாம். இத்தகைய குழந்தைக்கு இந்த நோய்த் தொற்றின் மற்ற அறிகுறிகளாகிய காய்ச்சல், நாடித் துடிப்பு அதிகரித்தல் முதலியனவும் இருக்கலாம். இத்தகைய குழந்தைக்கு முழு ஓய்வு கிடைக்கும்படி படுக்கையில் படுக்கவைத்து, டாக்டர், காய்ச்சல், வீக்கம் முதலியன யாவும் நலமடையும் வரையில் சிகிச்சை அளிப்பார்.

பழங்காலத்தில், இருதயத்தில் 'மர்மர்' இருக்கும் குழந்தைகளை அச்சமயத்தில் கீல்வாதக் காய்ச்சல் இல்லாவிடினும் கூட, விளையாட்டுக்களிலும் கேளிக்கைகளிலும் பங்கெடுக்க விடாமல் ஒரு நோயாளியைப் போலவே கருதினர். ஆனால் தற்காலத்தில், கீல்வாதக் காய்ச்சல் வந்து நலமடைந்த பின்னர், அந்தக் குழந்தை எவ்வளவு சாதாரணமாக ஓடியாடி வாழமுடியுமோ அவ்வளவு

Koviloor Digital Library

சாதாரணமாக அதனை வாழவிடுவது நல்லது என்று டாக்டர்கள் கருதுகின்றனர். ஏனெனில், வீக்கம் இல்லாத வரையிலும், இருதயத்தின் தசைகள், குழந்தை உடற்பயிற்சி செய்வதன்மூலம் வூட்டம் பெறுகின்றன. இதைவிட முக்கியமான காரணம் என்ன வென்றால், தான் உடல் நலமற்றவன் என்றும், பிறரைவிட மாறு பட்டவன் என்றும் குழந்தை எண்ணி வருந்தாமல் இருப்பது நல்லது. ஆனால், இத்தகைய குழந்தைக்கும் தவறாமல் ஒழுங் காக, மீண்டும் 'ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ்' எனப்படும் நோய்க்கிருமி களின் தொற்று ஏற்படாத வண்ணம் மருந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

பிறவியிலேயே இருதய நோய் உள்ள குழந்தைக்கு 'மர்மர்' இருப்பதைப் பிறந்தவுடனேயோ, அல்லது சிலநாட்களுக்குப் பின் னரோ டாக்டர் கண்டுபிடிப்பார். இந்த குழந்தைக்குக் கேட் கப்படும் 'மர்மர்' வீக்கத்தினால் ஏற்பட்டதல்ல; ஆனால் பிறவியி லேயே இருதயம் குறைபாடுடன் ஏற்பட்டுள்ளது என்று பொருள். இந்தக் குழந்தையின் இருதய 'மர்மரை' விட, இருதயத்தின் ஆற்றலைப்பற்றியே, அதாவது அது நன்றாக வேலை செய்வதை, ஏற்பட்டுள்ள குறைபாடு பாதிக்குமா என்பதைத்தான் நாம் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும். அப்படி இருதயம் நன்றாக இயங்குவது பாதிக்கப்படும் பொழுது, குழந்தையின் உடல் நீல நிறமாக மாறுவதுடன், அது மூச்சு விடவும் திணறும்; வளர்ச்சி யும் தடைப்படும். பிறப்பிலிருந்தே இருதய நோய் உள்ள குழந் தைகளை இருதய நோய் வல்லுநர்கள் நன்கு பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். சில ஆபத்தான இருதய நோய்களை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரிப்படுத்த முடியும்.

'குற்றமற்ற மர்மர்' கீல்வாதக் காய்ச்சலினாலோ அல்லது பிறப்பு இருதயக் குறைபாட்டினாலோ ஏற்பட்டதொன்றல்ல என்பதைத்தான் குறிக்கிறது. பிள்ளைப் பருவத்தில் இத்தகைய 'மர்மர்'கள் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன. ஆனால், குழந்தை இளமைப் பருவம் அடையுமுன்னர், அவை மறைந்து விடுகின்றன. புதிதாக முன் இளமைப் பருவத்தில் இத்தகைய 'மர்மரை'க்கண்டுபிடிக்கும் ஒரு டாக்டர் கவலைப்படாமல் இருக்க, அது முதலிலிருந்தே கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறதா என்று ஒரு தாய் அறிந்திருப்பது நல்லது.

678. **'கோரியா' (Chorea):** இது ஒரு நரம்பைப்பற்றிய நோய். இதில் உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் துடிப்பும், நெளிவும் காணப்படும். இத்தகைய அறிகுறிகள் பல திங்கள்களுக்கு நீடித் திருக்கலாம். முகத்திலுள்ள தசைகள் துடிப்பதால், முகம் சுளிக் கப்படுவதுபோல் காணப்படும். தோள்கள் தானாகக் குலுக்கப் பட லாம். உடலிலுள்ள தசைகளில் துடிப்பு ஏற்படுவதால், உடல் வளையும், கையெழுத்து மோசமாகிவிடும்; கைகளில் இருக்கும் பொருள்களைக் குழந்தை கீழேயும் போட நேரிடும். இதற்குப்

Koviloor Digital Library

பிறகு குழந்தைக்கு ஒழுங்கற்ற முறையில் வலிப்பு ஏற்படுகிறது. அதாவது முதலில் ஒரு தசையிலும், பிறகு மற்றொரு தசையிலு மாக அசைவு ஏற்படும். எந்த இரண்டு அசைவுகளும் அல்லது வலிப்புக்களும் ஒரே மாதிரியானவைகளாக இருப்பதில்லை.

'கொரியா' நோய் ஏற்படும் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கட்டாய மாகக் கீல்வாதக் காய்ச்சலும் ஏற்பட்டு இருதயமும் கீல்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் சில டாக்டர்கள் 'கொரியாவும்' ஒருவகை கீல்வாத காய்ச்சல்தான் என்று நம்புகிறார்கள். ஆனால் இருதயமும், கீல்களும் பாதிக்கப்படாமலேயே சிலருக்குக் 'கொரியா' வருவதால், வேறு சில டாக்டர்கள் 'கீல்வாத கொரியா' என்றும், சாதாரண கொரியா என்றும் இரண்டு வகை கொரியா நோய்கள் இருப்பதாக எண்ணுகிறார்கள்.

இந்த நோய் 7 வயதிற்குப் பிறகும் இளமைப் பருவ ஆரம்பத் திலும் ஏற்படுகிறது. சாதாரண சேட்டைகளும் அமைதியின்றி நடந்து கொள்ளுதலும்கூட கொரியாவைப் போலவே தோன்ற லாம். சாதாரண சேட்டைகளில் ஈடுபடும் குழந்தை கண்களைச் சிமிட்டல், தொண்டையைக் கனைத்தல், தோள்களைக் குலுக்குதல் போன்ற ஒரே மாதிரியான சேட்டைகளையே அடிக்கடி செய்யும். ஆனால், கொரியாவில் செய்யப்படும் செயல்கள் ஒவ்வொரு முறை யும், வெவ்வேறு மாதிரியாக இருக்கும். பொதுவாக அமைதி யின்றி நடந்து கொள்ளுதலும், கொரியா நோயிலிருந்து மாறு பட்ட தன்மை கொண்டதாகும். ஏனெனில், இதில் குழந்தை ஏதாவது ஒரு செயலைச் செய்துகொண்டேயிருக்கும்.

ஒரு கொரியா நோய்த் தாக்குதலின்போது, குழந்தை தடு மாறிவிடும் நிலையை அடைகிறது. மேலும் அப்பொழுது குழந்தை எளிதில் அழுகிறது; எளிதில் சிரிக்கிறது; கைகளின்ன்றும் திமிறு கிறது. ஆகையால் அத்தகைய குழந்தையைக் கவனமாகப் பிடித் துக்கொள்ளவேண்டும். கொரியா நோய் உள்ள ஒரு குழந்தை டாக்டரின் பாதுகாப்பில் இருப்பது நல்லது. நாளடைவில் இந்த நோய் நலமடைந்துவிடும். ஆனால், கீல்வாதக் காய்ச்சலின் அறி குறிகள் ஏதாவது ஏற்படுகின்றனவா என்று அறியும் பொருட்டு, குழந்தை ஒழுங்காக, அவ்வப்போது பரிசோதிக்கப்படவேண்டும். அத்தகைய அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் குழந்தைக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்.

சிறுநீர் உறுப்புக்களைச் சார்ந்த தொந்தரவுகள்

679. நீண்ட நாட்களுக்குச் சிறுநீரால் படுக்கையை நனைத்தல் (Late bed-wetting or enuresis) : இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக் கின்றன. ஒரு சில குழந்தைகளுக்குத் தான் சிறுநீர் உறுப்புக்களின் நோய் இதற்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும். இந்தக் குழந்தை களுக்குப் பகலில் கூடச் சிறுநீர் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்த முடிவ

Koviloor Digital Library

தில்லை. குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் பாதிக்கப்படுவதால் கூடக் குழந்தை தன்னையறியாமலேயே சிறுநீர் கழிக்கக் கூடும்.

ஒரு சிறிய பிள்ளை சில சூழ்நிலைகளில், தன்னை யறியாமலேயே குழந்தைப் பருவ நிலைக்கு மீண்டும் செல்ல விரும்புகிறது. எடுத்துககாட்டாக, ஆறு திங்கள்களாகப் படுக்கையைச் சிறுநீரால் நனைக்காமல் இருந்த ஒரு 3 வயது குழந்தை, கோடைக்காலத்திற்காக புது வீட்டிற்குக் குடியேற நேர்ந்தால் மீண்டும் படுக்கையில் தன்னையறியாமலேயே சிறுநீர் கழிக்க ஆரம்பிக்கலாம். புதுச் சூழ்நிலையில் இந்தக் குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்டாலும், தன் பழைய வீட்டு நினைவை மனதிற்குள்ளேயே கொள்ளுகிறது போலும்.

வீட்டில் புதிதாகக் குழந்தை பிறக்கும்பொழுதும், இது பெரிய பிள்ளைகளிடம் மிகவும் சாதாரணமாகக் காணப்படும் சம்பவமாகும்.

மேற்கண்ட நிலைமைகளில் குழந்தை வேண்டுமென்றே படுக்கையை ஈரமாக்குகிறது என்று சொல்லுவதற்கில்லை. ஏனெனில் மேற்சொன்ன எந்த நிலையிலும் அது ஆழ்ந்துதான் தூங்குகிறது. ஆனால், தன் நினைவற்ற உணர்ச்சிகள், இரவில் குழந்தையை ஆட்கொண்டுவிடுவதால், அத்தகைய உணர்ச்சிகள் அதற்குக் கனவின் மூலம் வெளியாகின்றன.

வீட்டு நினைவினால் வாடும் குழந்தை தனிமையை மறந்து புது இடத்தின் இன்பங்களை உணரும் வரையிலும், அதனருகில் தந்தை அல்லது தாய் தங்கியிருக்கவேண்டும். புதிதாக மற்றொரு குழந்தை தாய்க்குப் பிறந்திருந்தால், பெரிய குழந்தை அதற்காக தான் புறக்கணிக்கப்பட்டதாகக் கருத வேண்டாம் என்று கூறப்படவேண்டும் (483-லிருந்து 489-ஆம் பிரிவு வரை காணவும்). படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்துவிடும் குழந்தையைத் திட்டவும், கேலி செய்யவும் தேவையில்லை. குழந்தையே அதைப்பற்றி வெட்கப்படும். ஆகையால், கூடியவரையில் இந்தப் பழக்கம் போய்விடும் என்றுதான் அந்தக் குழந்தைக்குத் தாய் உறுதிமொழி அளித்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

680. ஆண் பிள்ளைகள் இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் : இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகளில் 100க்கு 80 பேர்கள் ஆண்பிள்ளைகள்தான். கீழ்க்கண்ட விதமான ஆண் பிள்ளைகளுக்குத்தான் இத்தகைய கோளாறு ஏற்படுகிறது. தான் பயனற்றவன், திறமையற்றவன் என்றெண்ணி, மற்ற சிறுவர்களிடம் போட்டிபிடப் போதிய அளவு துணிவு இல்லாதவன்தான் இரவில் அதிகமாகத் தன்நினைவின்றிபடுக்கையிலேயே சிறுநீர் கழிக்கிறான். தாயின் ஆதிக்கத்திற்கும், கட்டுப்பாட்டிற்கும் உட்படுத்தப்பட்ட ஆண்பிள்ளைகளும் வெளிப்படையாக சினங்கொள்ள இயலாதவர்களாகி, எரிச்சலடைந்து இத்தகைய தொந்தரவுகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள். தந்தையின் ஆதரவைப் பெறாத குழந்தைகளுக்

Koviloor Digital Library

கும், இத்தகைய இடர்க்கண்கள் ஏற்படுகின்றன. (460-ஆம் பிரிவையும், 470-ஆம் பிரிவையும் காணவும்)

இத்தகைய குழந்தைகளைத் திருத்தப் பெற்றோர் உபயோகிக்கும் முறைகளும் தவறானவைகளாக அமைகின்றன. மேலும் இத்தகைய குழந்தைகள் தான் மிகவும் ஆழ்ந்த நித்திரையில் ஈடுபடுவார்கள். அவர்களைத் தூக்க வெறியிலிருந்து எழுப்பி, சிறுநீர் கழிக்கச் செய்வதில் பயனில்லை. இதனால், தாங்கள் இன்னும் சிறிய குழந்தைகள்தான் என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு மென்மேலும் உண்டாகிவிடுகிறது. மாலை 5 மணிக்கு மேல் குழந்தைக்குக் குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுக்காமல் இருப்பதும் அவ்வளவு நல்லதல்ல. தான் சிறுநீரால் ஈரமாக்கிவிட்ட படுக்கை விரிப்புக்கள் முதலியவற்றைக் குழந்தையையே கழுவி உலரவைக்கச் சொல்வதும் தவறாகும். இதனால் குழந்தை மிகவும் அவமான உணர்ச்சி கொள்ளுகிறது. தூக்கத்தில் படுக்கையை நனைப்பது, குழந்தையின் நினைவில்லாமலேயே ஏற்படுவதொன்றாகையால், குழந்தை வேண்டுமென்றே இங்ஙனம் செய்கிறது என்று சொல்லுவதற்கில்லை; சிறுநீர் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்த குழந்தையும் பெரிதும் விரும்புகிறது என்பதைத் தாய் உணரவேண்டும்.

இரவில் தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கமுடைய குழந்தைக்குத் தேவைப்படுவது என்னவெனில், அவன் மிகவும் திறமையுள்ளவன் என்று நம்பிக்கையூட்டப் படுவதுதான். குழந்தையை குழந்தை உளநோய் வல்லுநரிடமாவது அல்லது, குழந்தை ஒழுக்க நல நிலையத்திலாவது காண்பிக்க வேண்டும். விரைவில் இந்த நிலைமை நீங்கிவிடும் என்று குழந்தையைத் தாய் அடிக்கடி ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

சைக்கிள் வண்டி, விளையாட்டுச் சாதனம் முதலிய பரிசுகள் வழங்குவதாகச் சொல்லியும் குழந்தையை இந்தப் பழக்கத்தைக் கைவிடும்படி சொல்லிப் பார்க்கலாம்.

இத்தகைய குழந்தைக்கு, மிகவும் பிடித்தமான ஒரு பழக்கத்தை அதுமேற்கொள்ள, தந்தை உதவி செய்யலாம்.

681. **பெண் குழந்தைகள் சிறுநீரால் படுக்கையை நனைத்தல்:** இத்தகைய பெண்கள், இத்தகைய ஆண் பிள்ளைகளைக் காட்டிலும் மிகவும் மாறுபட்ட இயல்பு கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். எடுத்துக்காட்டாக இத்தகைய பெண் மிகுந்த துணிவு உடையவளாய், உடன் பிறப்பாளனுடனும், தாயுடனும் போட்டியிடுபவளாய் இருப்பாள். தாயைக்காட்டிலும் தன்னால் தன் தந்தையை நன்கு பார்த்துக்கொள்ள முடியும் என்று எண்ணுவாள்.

பெண்ணாகப் பிறந்ததற்கு மகிழ்ச்சி கொள்ளவும், உடன் பிறப்பாளனுடன் போட்டியிடுவதற்கான காரணங்களைக் குறைக்கவும், அவளுக்குப் பெற்றோர் உதவி செய்யவேண்டும். அவள் பெண்ணாக இருப்பதைத்தான் தாங்கள் பெரிதும் விரும்புவதாகவும், பெற்றோர் அவளுக்கு வலியுறுத்த வேண்டும். தந்தை

Koviloor Digital Library

அவளை மகளாகக் கருதி அன்பு செலுத்த முடியுமேயொழிய, மற்ற இன்ப துன்பங்களையெல்லாம் தன் மனைவியுடன்தான் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும் என்று இத்தகைய பெண்ணுக்கு விளக்கிக் காட்டவேண்டும். இத்தகைய பெண், சிறுநீர் இரவில் கழிக்கும் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கவும், ஒரு பெண்ணாக இருந்துகொண்டே தன் வாழ்க்கையில் திருப்தியும், மகிழ்ச்சியும் கொள்ளவும், அவளுக்கு ஒரு உளநோய் வல்லுநரின் உதவி மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

682. **பகலிலேயே தன் நினைவில்லாமல் சிறுநீர் கழித்தல் (Day time wetting):** 3 வயதிற்குப் பின்னரும், ஒரு குழந்தை பகலில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்துவிடுவது, சில சமயங்களில், சிறுநீர் உறுப்புக்களைச் சார்ந்த நோயினால் ஏற்படுவதொன்றாக இருக்கலாம். இத்தகைய குழந்தைக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் துளித் துளியாகச் சொட்டலாம். இத்தகைய குழந்தையையும், அதன் சிறுநீரையும் டாக்டர் நன்றாகப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

இத்தகைய குழந்தை இரவிலும் இதே பழக்கத்தை (மேற் சொன்ன அதே காரணங்களினால்) மேற்கொள்ளலாம். (679-ஆம் பிரிவிலிருந்து 681-ஆம் பிரிவுவரை காணவும்.)

இத்தகைய குழந்தைகளைப்பற்றி 2 உண்மைகளைச் சொல்ல வேண்டும்: சிறுநீர்ப்பை நிரம்பியிருப்பதை நன்கு உணர்ந்தும், சிறுநீரைக் கழிக்க விரும்பாமல், கடினத்துடன் அதனை அடக்கிக் கொண்டே, குழந்தை விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கலாம். இது சோம்பலினால் ஏற்படுவது. இத்தகைய குழந்தையைச் சரிப்படுத்த முயற்சி எடுக்கவேண்டும்.

வேறு சில குழந்தைகள், மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தபோதிலும் கூட, திடீரெனக் கிளர்ச்சி அடையும் வகையில் அச்சம் கொள்ளும் பொழுதும், சிரிக்கும் பொழுதும் சிறுநீரை அடக்க முடியாமல் தவிக்கின்றன. இம்மாதிரி சமயங்களில் அவை முன் எச்சரிக்கை எதுவும் இல்லாமலே, படுக்கையை நனைத்துவிடுகின்றன. இது ஒரு நோய் அல்ல. இத்தகைய குழந்தைக்கு அதன் செய்கையில் அவமானப்படுவதற்கொன்றுமில்லையென உறுதியளிக்கவேண்டும்.

683. **அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் :** இதற்கு அநேக காரணங்கள் இருக்கலாம். இம்மாதிரி முதலில் இல்லாத குழந்தை திடீரென அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க ஆரம்பித்தால், அது சிறுநீர் உறுப்புக்களைச் சார்ந்த நோயினால் ஏற்படுவதாக இருக்கலாம். ஆகையால் இந்தக் குழந்தையும், அதன் சிறுநீரும், டாக்டரால் உடனடியாகப் பரிசோதிக்கப்படவேண்டும்.

வேறு சிலருக்குச் சிறுநீர்ப்பை அதிக சிறுநீரைக் கொள்ளாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பவர்களில், பெரும்பாலோர்க்கு அதிகக் கவலைகள் இருக்கலாம். குழந்தையின் மனக் கவலைக்கான காரணத்தைப் பெற்றோர் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். குழந்தையின் மனநிலைக்கு வீட்டில் நடத்தப்படும் விதம் ஒரு

Koviloor Digital Library

காரணமாகவும், மற்றக் குழந்தைகளிடத்து அது கொண்டிருக்கும் உறவுமுறை ஒரு காரணமாகவும், பள்ளியில் அது நடத்தப்படும் விதம் மற்றொரு காரணமாகவும் இருக்கலாம். அநேகமாக, இந்த எல்லாவித நிலைகளும் ஒரே குழந்தையிடம் காணப்படலாம். சிறுநீர் கழிக்க விரும்பும் குழந்தை ஆசிரியையின் உத்தரவைப் பெற தயங்குவதும், ஆசிரியை உத்தரவு கொடுக்கத் தயங்குவதும் குழந்தையின் மனநிலையை அதிகமாகப் பாதிக்கலாம். ஆகையால் இத்தகைய குழந்தையைப்பற்றி, டாக்டர் பள்ளி ஆசிரியையிடம் விளக்கமாகச் சொல்லிவைப்பது நல்லது.

684. **சிறுநீர் சரிவரக் கழிக்க முடியாமை (Difficult Urination):** சில ஆண் குழந்தைகளுக்கும் பிறப்பிலேயே சிறுநீர் வெளியில் வரும் துளை மிகவும் சிறியதாக இருக்கலாம். அதன் விளைவாக மிகுந்த சிரமத்துடன், குழந்தை சிறுநீர் கழித்தாலும் அது சொட்டுச் சொட்டாக வெளிவரலாம். சிறுநீர் தடைப்படுவதால், சிறுநீர் உள்ளுறுப்புகளுக்குத் தீங்கு ஏற்படக் கூடுமாகையால், உடனடியாகக் குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பித்து அதன் சிறுநீர் கழிக்கும் வழியையும், துளையையும் பெரியதாக்கவேண்டும்.

சில சமயங்களில், முக்கியமாகக் கோடை காலத்தில் குழந்தைக்கு அதிகமாக வியர்க்கும்போதும், அதிகமாகப் பானங்கள் உட்கொள்ளாதபோதும், அது கழிக்கும் சிறுநீரின் அளவு மிகவும் குறைவாக இருப்பதுடன், 12 மணி நேரம் வரையிலும்கூட சிறுநீரே கழிக்காமலும் இருக்கலாம். இதனால் குழந்தைக்கு அந்த இடத்தில் எரிச்சல்கூட உண்டாகலாம். ஆகையால், கோடை காலத்திலும், குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் இருக்கும்போதும், அதற்கு அடிக்கடி குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டும்.

சில பெண்குழந்தைகளுக்குச் சிறுநீர் கழிப்பது கடினமாக இருப்பதற்குக் காரணம் அவைகளின் பிறப்பு வழியில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு, அவைகளின் சிறுநீர் உறுப்புக்களின் கீழ்ப்பாகம் வீங்கி விடுவதாகும். இதனால், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும். போல, குழந்தைக்குத் தோன்றலாம். ஆனால் முயற்சிக்கும் பொழுது, சிறுநீர் கழிக்கவே குழந்தை அஞ்சும்; அல்லது சொட்டுச் சொட்டாக சிறிதளவு கழிக்கலாம். இத்தகைய குழந்தையின் சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும்; குழந்தையையும் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். டாக்டரைச் சந்திக்கும் வரையில், சோடா கார்பனேட் கலக்கப்பட்ட சுடு தண்ணீரில் ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தையைப் பலமுறை உட்கார வைக்கலாம். பிறகு ஈரத்தைத் துடைத்துவிட்டுப் 'பெட்ரோலியம் ஜெல்லி' 'போரிக் களிம்பு' 'சிங்க்களிம்பு' அல்லது சாதாரணமான க்ரீம்வகை ஆகிய ஏதாவது சிறுநீர் கழிக்கும் இடத்தில் ஒன்றைத் தடவி வைக்க வேண்டும்.

685. **ஆண் உறுப்பின் நுனியில் புண் ஏற்படுதல்:** சில சமயங்களில், ஆண் உறுப்பின் நுனியில், சிறுநீர்த் துளையைச் சுற்றிலும்

Koviloor Digital Library

புண்ணுகி விடலாம். அந்த இடத்தில் வீக்கமும் இருந்தால் துளை இன்னும் சிறியதாக ஆகிவிடும். இதனுல் குழந்தைக்குச் சிறுநீர் சரியாகக் கழிக்க முடியாது. குழந்தையின் இடுப்புத் துணியில் உள்ள மூத்திரத்தில் இருந்து நோய்க் கிருமிகள் அம்மோனியா என்னும் பொருளை உண்டாக்குகிறது. இந்த அம்மோனியாவினுல்தான் குழந்தைக்கு ஆண் உறுப்பின் நுனியில் புண் ஏற்படுகிறது. அநேகமாக ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குத்தான் இத்தகைய புண் ஏற்படுகிறது. மேலும் தூய்மை செய்யப்பட்ட இடுப்புத் துணியைத் தாய் உபயோகப் படுத்துவதை நிறுத்திய பின்னர், நோய்க் கிருமிகள் குழந்தையின் கால்சட்டை, படுக்கை விரிப்பு, படுக்கை முதலியவற்றில் ஒன்று சேர்ந்து, குழந்தை மாலையில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தவுடன், அதில் அம்மோனியாவை உண்டாக்குகின்றன. இந்தப் புண்ணுக்கு முக்கியமான சிகிச்சை என்னவென்ருல், குழந்தையின் அடித்துணி, கால்சட்டை, படுக்கைவிரிப்பு முதலியவற்றைக் கொதிக்க வைப்பதாகும். அல்லது ஒரு கிருமியைக் கொல்லக் கூடிய மருந்தில் அவைகளை ஊறவைத்தும் துவைக்கலாம். (302-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) சிங்க் களிம்பைக் குழந்தை படுக்கச் செல்லுவதற்கு முன்னர், புண்ணின்மேல் தடவலாம். பல மணிநேரமாகச் சிறுநீர் கழிக்க முடியாமல், குழந்தைக்கு மிகுந்த வலி இருந்தால், குழந்தையை அரைமணி நேரத்திற்குச் சுடுதண்ணீரின்மேல் உட்கார வைக்கலாம். அப்பொழுதும் குழந்தையால் சிறுநீர் கழிக்க இயலாவிடில் அதனை உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

686. **சிறுநீரைச் சார்ந்த உறுப்புக்களின் நோய்த் தொற்று:** 'பையூரியா' (Pyuria), பையலைட்டிஸ், (Pyelitis), 'பையலோ' நெப்ரைட்டிஸ்', (Pyelo-nephritis), சிஸ்டைட்டிஸ் (Cystitis), சிறுநீர்ப்பையிலும், (Bladder) குண்டிக்காய்களிலும் (Kidneys) நோய் தொற்று ஏற்பட்டால், குழந்தைக்கு மிகவும் அதிகமான காய்ச்சல் ஏற்படலாம்; அல்லது சிலருக்கு காய்ச்சலும் மற்ற எந்தவிதமான அறிகுறிகளுமே ஏற்படாமல், சிறுநீரைச் சோதிக்கும் பொழுது மட்டும், நோய்த் தொற்று இருப்பது தெரியவரும். இத்தகைய நோய்த் தொற்று இருக்கும் ஒரு பெரிய குழந்தை அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் இடத்தில் எரிச்சல் இருப்பதாகவும் சொல்லும். இத்தகைய நோய்த் தோற்று, 2 வயதுக்குட்பட்ட பெண் குழந்தைக்குச் சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது; உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், விளைவு, வெற்றிகரமானதாக இருக்கும்.

சரியான காரணம் தெரியாமல், குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் ஏற்படும் பொழுதெல்லாம், அதன் சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். மேலும், பல நாட்களுக்குக் காய்ச்சல் நீடித்திருந்தால், குழந்தைக்குச் சளி, தொண்டை வலி முதலியன இருந்

Koviloor Digital Library

தாலும்கூடச் சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். ஏனெனில், சிறுநீர் உறுப்புக்களில் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டால், காய்ச்சல் விரைவில் நலமடைவதில்லை.

அசாதாரணமான சிறுநீர் உறுப்புக்களைப் பிறவியிலேயே கொண்ட குழந்தைகளுக்குத்தான், அதிகமாக இவ்வுறுப்புக்களில் நோய் தொற்றுகிறது. குண்டிக்காய்களுக்கு நிரந்தரமான தீங்கு ஏற்படாத வண்ணம், இத்தகையக் கோளாறுகளுக்கு முதலிலேயே தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். இந்தக் காரணத்திற்காக, ஒரு முறை சிறுநீர் உறுப்புக்களில் நோய்த் தொற்று வரப்பெற்ற குழந்தைக்கு, 1 அல்லது 2 திங்கள்களுக்குப் பின்னர், மீண்டும் சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது நல்லது.

687. **ஒரு பெண்ணின் சிறுநீரில் சீழ் இருந்தால், அது சிறுநீர் உறுப்பின் நோய்த் தொற்றினால் மட்டும் ஏற்பட்டது என்று திட்டமாகச் சொல்லமுடியாது :** ஒரு பெண்ணுக்குச் சிறுநீரில் சீழ் இருந்தால், அது, அதனுடைய பிறப்புறுப்புவாயின் (Vagina) நோய்த் தொற்றினால் ஏற்பட்டதாகக் கூட இருக்கக்கூடும். ஆகையால் ஒரு பெண்ணுக்குச் சாதாரணமாகக் கழிக்கப்படும் சிறுநீரில் சீழ் இருந்தால் மேற்கொண்டு பரிசோதனைகள் செய்து பார்க்காமல், அது சிறுநீர் உறுப்புக்களின் நோய் தொற்றினால்தான் ஏற்பட்டதென்ற முடிவை மேற்கொள்ளக்கூடாது. பரிசோதிப்பதற்கென எடுக்கப்படும் சிறுநீரை, ஒரு ரப்பர்க் குழாய் மூலம் சிறுநீர்ப் பைக்குள்ளிருந்தே எடுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது நல்லது. அதற்கு முன்னால், சிறுநீர் கழிக்கும் துளையையும், அதைச் சுற்றிலுமுள்ள இடத்தையும் முதலில் ஈரப்பஞ்சால் துடைத்து விட்டு, பிறகு உலர்ந்த பஞ்சால் துடைத்துத் தூய்மையாக்கவேண்டும்.

பிறப்புறுப்பு வாயிலிருந்து வரும் கசிவு

688. **கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்கள் :** பிறப்புறுப்பின் வெளி வாய்ப்பக்கத்திலிருந்து, சிறு பெண் பிள்ளைகளுக்கு ஓரளவுக்கு வெண்மையான நீர்க்கசிவு சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது. இவர்களில் பெரும்பாலோர்க்கு முக்கியமில்லாத நோய்க் கிருமிகளால் இத்தகைய கசிவு ஏற்படுகிறது. ஆனால் அது விரைவிலேயே நின்று விடுகிறது. அதிகத் தீங்கான நோய்க் கிருமிகளின் தொற்றினால் ஏற்படும் கெட்டியானதும், மிகுதியானதுமான வெண் கசிவு, எரிச்சலையும், அரிப்பையும் கொடுக்கும் ; இதற்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். சிறிதளவு கசிவு மட்டும் நீண்ட நாட்களுக்கு இருந்தாலுங்கூட அந்தப் பெண்ணை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். சில சமயங்களில், ஒரு சிறிய பெண் ஏதாவது ஒரு சாமானைப் பிறப்புறுப்பிற்குள் விளையாட்டுக்காகச் செலுத்திவிட்டால், அந்தப் பெண்ணிற்குப் பிறப்பு உறுப்பிலிருந்து ரத்தமும், சீழும் கலந்த கசிவு வடியும்.

Koviloor Digital Library

இத்தகைய பெண்ணை அவள் மனம் நோகும்படி பேசக்கூடாது: ஏனெனில், அவள் இயற்கை விருப்பத்தினால் தூண்டப்பட்டவளாக இங்ஙனம் செய்திருக்கலாம்.

515-ஆம் பிரிவில் கூறப்பட்டதுபோல, 3 வயதிற்கு மேல் 5 வயதிற்குட்பட்ட பெண், தன்னுடைய உடல் ஒரு ஆண்பிள்ளையினுடையது போல இல்லையே என்று கவலைப்படலாம். இதனால் அவள் தன் பிறப்புறுப்புக்களில் அடிக்கடி தன் கைகளை வைத்து, ஓரளவுக்கு அந்த இடத்தில் எரிச்சலையும் நோய்த் தொற்றையும் ஏற்படுத்தலாம். சோடா பைகார்பனேட் கலக்கப்பட்ட தண்ணீரில், ஒவ்வொரு நாளும் இருமுறை சற்று நேரம் உட்காரவைத்தால், சிறுநீர் கழிக்கும் துளையைச் சுற்றிலும் இருக்கும் எரிச்சல் அடங்கும். பிறகு அந்த இடத்தில் போரிக் களிம்பும் தடவலாம். குழந்தையையும் இதைப்பற்றிக் கவலைகொள்ளவேண்டாம் என்று கூறி, தாய் அதன் அச்சத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

வயிற்றுவலியும் இதர வயிற்றுக்கோளாறுகளும்

பேதியைப்பற்றி 298-ஆம் பிரிவிலிருந்து 300-ஆம் பிரிவு வரை விரிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது; வாந்தியைப்பற்றி, 288, 289, 619 பிரிவுகளில் காணலாம்.

689. **வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படும்பொழுது, டாக்டரை உடனடியாகக் கூப்பிடவேண்டும்:** ஒரு மணி நேரத்திற்குமேல் நீடித்திருக்கும் வயிற்று வலியை அவசியமாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கப்படவேண்டும். இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளில் சில ஆபத்தானவை. இத்தகைய பலவிதமான வயிற்று வலிகளின் தன்மைகள் நன்கு அறிந்து, அவர்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சையை டாக்டரால்தான் அளிக்கமுடியும். சாதாரணமாக வயிற்றுவலிக்குக் காரணம் சாப்பாட்டில் கோளாறு அல்லது 'அப்பெண்டிசைட்டிஸ்' ஆகத்தான் இருக்கவேண்டுமென்று சிலர் கருதுகின்றனர். ஆனால், உண்மையில் இவையிரண்டுமே சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடியவை அல்ல. ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படாமலேயே, குழந்தையால் எந்த உணவையும், எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் உட்கொள்ள முடியும்.

டாக்டரைக் கேட்காமல், குழந்தையின் வயிற்று வலிக்குப் பேதி மருந்து கொடுக்கக்கூடாது; ஏனெனில் வயிற்று வலிகளில் பேதி மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தாக முடியக்கூடும். டாக்டர் வருவதற்கு முன்னர், குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் எவ்வளவு இருக்கிறது என்றும் கண்டுபிடித்து டாக்டரிடம் சொல்லவேண்டும். அதிக வயிற்றுவலி இருக்கும் குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்க வைத்து, ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். குடிப்பதற்குச் சிறிதளவு தண்ணீரைத் தவிர வேறு எவ்வித உணவு வகையையும் டாக்டரைக் கேட்காமல் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

Koviloor Digital Library

690. **வயிற்றுவலிக்குச் சாதாரணக் காரணங்கள்:** துவக்க வாரங்களில் அஜீரணமும், 'காலிக்' எனப்படும் வயிற்றுவலியும் காரணமாக இருக்கக்கூடும். இவைகளைப்பற்றி 275, 276, 290 ஆகிய பிரிவுகளில் விளக்கமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

'இன்டஸ்ஸசப்ஷன்' (Intussusception) என்று சொல்லப்படும், ஒரு அரிதான நிலைமையிலும் அதிக வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். இதில் குடலின் ஒரு பாகம், பக்கத்துப் பாகத்திற்குள் சொருகிக் கொண்டு, வழியடைக்கப்படுகிறது. இத்தகைய குழந்தைக்குத் திடீரென மிகுந்த வயிற்று வலி ஏற்படும். இத்தகைய வலி பல நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை வரும்; வலி இல்லாத சமயத்தில் குழந்தை அமைதியுடன் காணப்படும். குழந்தைக்கு வாந்தியும் அடிக்கடி ஏற்படும். சில மணி நேரங்களுக்குச் சாதாரணமாகவோ அல்லது தண்ணீரைப் போலவோ, பேதியான பிறகு, குழந்தை சளியும் ரத்தமும் கலந்த கர்ரென்ட் ஜெல்லி' (Currant jelly) அல்லது 'ப்ரூன் பழரசம்' போன்ற (Prune Juice) மலம் கழிக்கலாம். இந்த நோய் சாதாரணமாக 4 மாதத்திற்குமேல், 2 வயதிற்குள் உள்ள குழந்தைகளுக்குத் தான் ஏற்படுகிறது. இந்த நிலைமை அடிக்கடி காணப்படாத தொன்றானாலும், உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்படவேண்டிய தொன்றாகும்.

வேறுவிதமான, மிகவும் ஆபத்தான குடல் அடைப்பு நோய்களும் (Intestinal obstruction) குழந்தைக்கு எப்பொழுதாவது ஏற்படலாம். அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய 'இன்க்வைனல் ஹெர்னியா' (Inguinal hernia) என்று சொல்லப்படும் குடல் சரிவு அல்லது குடல் இறக்க நிலைமையில்,குடலின் ஒரு பாகம் வயிற்றிற்குள் முறுக்கிக் கொள்ளலாம். இதுமாதிரி குடல் அடைப்புக்களில் மிகவும் அதிகமான வயிற்று வலியும் வாந்தியும் ஏற்படும்.

ஒரு வயதிற்குப் பிறகு, சாதாரணச் சளி, தொண்டை வலியுடன் கூடிய காய்ச்சல் முதலியன இருக்கும்போதும்கூட குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி ஏற்படும். இது சளி நோய்த் தொற்றினால், குடல் முதலிய இதர பாகங்களும்கூட பாதிக்கப்படுவதன் அறிகுறியாகும். அதேபோல, எத்தகைய நோய்த் தொற்றிலும், வாந்தியும், மலச்சிக்கலும் (Constipation) துவக்கத்தில் ஏற்படலாம். வாந்தி எடுக்க விரும்புவதைப்போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும்பொழுதுகூட, குழந்தை வயிறு வலிப்பதாகக் கூறலாம். ஆனால் அது சற்று நேரத்திற்குள் வாந்தி எடுத்துவிடும்.

வயிற்றுவலியையும், வாந்தியையும், சில சமயங்களில் பேதியையும், உண்டாக்கக்கூடிய வயிறு, குடல் நோய்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. இவைகளைக் ''குடலைப்பற்றிய இன்புளுயன்சா'' என்று சொல்வதுண்டு. இவை தொற்று நோய் வகையைச் சார்ந்தவை. ஒரு குடும்பத்திலுள்ள யாவருக்கும் ஒருவர் பின் ஒருவராக இந்த நோய் தொற்றும். இம்மாதிரியான 'குடல்

Koviloor Digital Library

இன்புளுயன்சா' சில சமயங்களில் சீதபேதியாகவும் "பாரா டைபாயிடு" (Para Typhoid) காய்ச்சலாகவும் மாறிவிடுவதுண்டு.

"உணவு நஞ்சாகுதல்" (Focd Poisoning): நச்சுக் கிருமிகளை மிகுந்த அளவில் கொண்ட உணவை உட்கொள்ளும்பொழுது, நஞ்சு உட்கொண்டதைப்போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. நஞ்சாகிய உணவில் மாறுதலான வேற்று ருசி இருக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. நன்ருகச் சமைக்கப்பட்ட புது உணவினுல் இத்தகைய ஆபத்து ஏற்படுவதில்லை; ஏனெனில், நோய்க் கிருமிகள் சமையலினுல் கொல்லப்படுகின்றன. ஆனுல் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ' கஸ்டர்டு ' (Custard), ஐஸ் கிரீம், கோழிக் கறி அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் முதலியவற்றில் நச்சுக் கிருமி கலப்பு ஏற்படலாம். அதிகநேரம், குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் (Refrigerator) இருந்து அகற்றப்பட்டு வெளியில் வைக்கப் படுவதால்தான் இத்தகைய உணவு வகைகளில் நச்சுக் கிருமிகள் ஏற்பட்டு விரைவில் பெருகுகின்றன. சரிவர டப்பிகளில் அடைக் கப்படாத உணவு வகைகளும் நஞ்சாகலாம்.

உணவு நஞ்சாகும்பொழுது, அதை உட்கொள்ளுபவர்களுக்கு வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி முதலிய அறிகுறிகள் ஏற் படுகின்றன. சில சமயங்களில் குளிரும், காய்ச்சலுமகூட, ஏற்பட லாம். நஞ்சாகிய உணவை உட்கொள்ளும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரே சமயத்தில் இத்தகைய அறிகுறிகள் ஏற்படும். ஆனுல் குடல் இன்புளுயன்சாவில், ஒருவரிடமிருந்து மற்ரெருவருக்கு ஒருவர் பின் ஒருவராக நோய் தொற்றுவதனுல், அந்தக் குடும்பத்தில் இந்த நோய் பல நாட்களுக்குக் காணப்படும்.

அப்பொழுதும் உணவு உடகொள்ளுவதில் சிக்கலான பிரச் சினைகள் நிறைந்த குழந்தைகளுக்கு, உணவிற்குப்பின் அல்லது முன்னர் வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பதற்காகக் குழந்தை வயிற்றுவலி இருப்பதைப்போல நடிக் கின்றது எனப் பெற்ரேர் எண்ணலாம்; ஆனுல், உணவு வேளை யில் குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் அதன் வயிற்றைப் பாதிப்பதால், அதற்கு உண்மையாகவே வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். குழந்தை சாப்பாட்டை மகிழ்ச்சியுடன் விரும்பி உட்கொள்ளும் வகையில் உணவு வேளைகளைச் சமாளிப்பதுதான் இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை யாகும். (587-லிருந்து 694-ஆம் பிரிவு வரை காணவும்.)

வயிற்றில் புழு இருந்தாலும், குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலி ஏற்படலாம்.

வயிற்றுவலிக்கு வேறு பல அடிக்கடி காணப்படாத காரணங் களும் இருக்கின்றன. அவை: வயிற்றில் காற்றுடன் சேர்ந்த நாட்பட்ட அஜீரணம், குடலைப்பற்றிய அலெர்ஜிகள் (intestinal allergies) அடிவயிற்றிலுள்ள நிணநீர்ச் சுரப்பிகளின் வீக்கம் (inflammation of lymph glands in the abdomen), கீல்வாதக்காய்ச்சல் (Rheumatism) குண்டிக்காய்களில் கோளாறுகள் முதலியனவாகும்.

Koviloor Digital Library

ஆகையால் வயிற்றுவலி மேற்கூறப்பட்ட காரணங்களினால் ஏற்படக்கூடுமாகையால், வயிற்றுவலி உள்ள குழந்தைகளை, (வலியின் தன்மை குறைவாக இருந்தாலும், கடுமையாக இருந்தாலும், அல்லது நாள்பட்டதாக இருந்தாலும்), உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

691. ''அப்பெண்டிசைட்டிஸ்'' (Appendicitis): 'அப்பெண்டிசைட்டிஸ்' என்று சொல்லப்படும் 'குடல்வலி நோயைப்' பற்றிச் சில தவறான எண்ணங்கள் நிலவுகின்றன. இந்த நோயில் கடுமையான வயிற்று வலியோ, காய்ச்சலோ, அவசியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. இந்த நோய் தாக்குதல் அநேக நாட்களாக இருந்தாலொழிய, வயிற்றுவலி, அடிவயிற்றின் வலது பக்கத்தில் மட்டும் ஏற்படுவதில்லை. வாந்தியும் எப்பொழுதும் காணப்படுவதில்லை. ரத்த பரிசோதனையினால் மட்டும் வயிற்று வலிக்கு 'அப்பெண்டிசைட்டிஸ்' காரணமா என்று கூறிவிட முடியாது.

'அப்பெண்டிக்ஸ்' (Appendix) என்பது, பெருங்குடலிலிருந்து நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு குட்டையான மண் புழு போன்ற குடலின் பாகம் ஆகும். அடிவயிற்றின் வலதுபுறத்தின் நடுவில் இது சாதாரணமாக அமைந்திருக்கும். ஆனால் சிலருக்கு 'அப்பெண்டிக்ஸ்' இன்னும் கீழேயோ அல்லது நடுவிலோ அல்லது மார்பு எலும்புகளுக்கருகிலோகூட இருக்கும். 'அப்பெண்டிக்சின்' வீக்கம் படிப்படியாக ஏற்படுவதொன்று. ஆகையால்தான், சில நிமிட நேரத்திற்கு மட்டும் திடீரென ஏற்படும் மிகக் கடுமையான வயிற்றுவலிக்குக் காரணம் 'அப்பெண்டிசைட்டி'சாக இருக்க முடியாது. அப்பெண்டிசைட்டிசினால் ஏற்படக்கூடிய மிக ஆபத்தான விளைவு என்னவென்றால், ஒரு சீழ் கொப்புளம் கடைசியில் வெடிப்பதைப் போலவே, வீங்கியிருக்கும். அப்பெண்டிக்ஸ் வெடித்து, அதிலுள்ள கிருமிகள், அடிவயிறு முழுதும் பரவலாம். இந்த நிலைதான் 'பெரிட்டனைட்டிஸ்' (Peritonitis) என்று சொல்லப்படுவது. மிக விரைவில் வீங்கிக்கொண்டுவரும் அப்பெண்டிக்ஸ் 24 மணி நேரத்திற்குள்ளாகவே வெடிக்கலாம். ஆகையால்தான் ஒருமணி நேரம் வரையிலும் விடாமல் வலிக்கும் எத்தகைய வயிற்றுவலியையும், (10-ல் 9 பேர்களுக்கு வயிற்றுவலிக்கு வேறு காரணங்கள் நிரூபிக்கப்பட்ட போதிலும்), உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

ஒரு குழந்தையின் வயிற்றுவலிக்கு அப்பெண்டிசைட்டிஸ்தான் காரணமா என்று எத்தகைய நிபுணத்வம் வாய்ந்த டாக்டராலும் திட்டமாகச் சொல்லமுடியாது; ஆனால், அந்த நோயாக இருக்கக்கூடுமோ என்று ஐயுற்றாலே, அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படி டாக்டர் வற்புறுத்துவார். உண்மையிலேயே அப்பெண்டிசைட்டிசாக இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் தாமதிப்பது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். குழந்தையின் வயிற்று

Koviloor Digital Library

வலிக்கு அப்பெண்டிசைட்டிஸ் காரணமாக இல்லாவிட்டால், அறுவை சிகிச்சை செய்வதால் பெரிய ஆபத்து ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது.

692. சீலியக் நோய் (Celiac disease): இந்த நோய் உள்ள குழந்தைக்கு அடிக்கடி, நாற்றம் வீசும் வயிற்றுப் போக்கு, அதிக அளவு ஏற்படும். முதல் வயதின் பிற்பகுதியில் ஆரம்பித்து, இந்த நோய் பல ஆண்டுகளுக்கு நீடித்திருக்கலாம்.

இந்த நோய் உள்ள குழந்தையால் கொழுப்புச் சத்தும் மாச் சத்தும் உள்ள உணவை எளிதில் ஜீரணிக்க முடிவதில்லை.

இந்த நோய்க்குச் சிகிச்சை கொடுக்கும் பொழுது, முதலாவ தாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியது என்னவென்றால், குழந்தையின் உணவிலிருந்து, கொழுப்புச்சத்தையும், மாச்சத்தையும் அகற்றி விடவேண்டியதுதான்; முக்கியமாகக் கோதுமை அல்லது பார்லி முதலியனவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த முறையினால், குழந்தையின் நிலைமையில் அபிவிருத்தி காணப்படாவிடில், குழந் தையின் உணவில், வெண்ணெய் அகற்றப்பட்ட பால்,பாலாடைக் கட்டி, வாழைப்பழம் முதலியவற்றை மட்டும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுப் போக்கு குறைந்து, பசியும் மிகுந்த உடன் இதர உணவு வகைகளைப் படிப்படியாக ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்துக் கொண்டு வரவேண்டும். பழரசம், பழங்கள், கொழுப்புச் சத்து அதிகமில்லாத இறைச்சி வகைகள், மாச்சத்து இல்லாத காய்கறி கள் போன்ற உணவு வகைகளைக் குழந்தைக்குப் படிப்படியாகக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

இந்த நிலைமை பல நாட்களுக்கு நீடிக்கக் கூடியதாகையால் இத்தகைய குழந்தையை அவ்வப்பொழுது டாக்டரிடம் காண்பித் துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

693. "பேன்கிரியாட்டி"த் தசை நார்ச் சுருக்கம் (Pancreatic fibrosis): இது சாதாரணமாகக் காணப்படும் நோய் அல்ல. இதி லும் குழந்தைக்கு மிகுந்த அளவில், நாற்றம் வீசுகிற வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். ஆனால் இதில் சீலியக் நோயைப் போல அல் லாமல், மார்ச்சளியும் இருமலும் விடாமல் இருந்து கொண்டே இருக்கும்; மேலும் குழந்தை பிறந்த புதிதிலேயே இந்த நோய் குழந்தைக்கு ஆரம்பிக்கலாம். இந்த நோயுள்ள குழந்தையின் வியர்வையில் அதிக உப்புக் கழிக்கப்படுகிறது.

694. வயிற்றில் புழுக்கள் ஏற்படுதல்: குழந்தையின் மலத்து டன் சில சமயங்களில் புழுக்கள் கழிக்கப்படுவதைக் கண்டு தாய் அச்சுறவோ அல்லது வருத்தப்படவோ அவசியமில்லை.

ஊசிப் புழுக்கள் அல்லது நூல் புழுக்கள்(Pin worms or thread worms)என்று சொல்லப்படும் புழுக்கள் மிகச் சாதாரணமாக மலத் துடன் கழிக்கப்படுபவை. இவை வெண்மையான நூலைப்போல ஒரு அங்குலத்தில் மூன்றில் ஒரு பாக அளவு நீளமுடையவைகளாக இருக்கும். இவை கீழ்க்குடலில் வசித்துக் கொண்டு இரவில் முட்

Koviloor Digital Library

டையிடுவதற்கென குழந்தையின் புட்டங்களுக்கு இடையில் உள்ள மலக்குடலின் வாய் அருகில் வருகின்றன. இவற்றால் குழந்தைக்கு மலக்குடல் வாயைச் சுற்றிலும் அரிப்பு ஏற்பட்டு தூக்கமும் கெடக் கூடும். குழந்தை இரவில் தூக்கத்தில் பற்களை நறநறவெனக் கடிப்பதற்கு இத்தகையப் புழுக்கள் காரணமாக இருக்கக் கூடுமென நம்பப்பட்டு வந்தது. ஆனால் இது உண்மையல்ல. புழுவை டாக்டரிடம் காண்பித்து. தகுந்த சிகிச்சையைக் குழந்தைக்கு அளிக்க வேண்டும்.

நாக்குப் புழு (Round worms) என்று சொல்லப்படும் புழுக்கள் பார்வைக்கு மண் புழுக்களைப் போலவே இருக்கும். இவை குழந்தையின் வயிற்றில் அதிக எண்ணிக்கையில் இருந்தாலொழிய எத்தகைய அறிகுறியும் ஏற்படுவதில்லை குழந்தையின் மலத்துடன் அது கழிக்கப்படும்பொழுதுதான், குழந்தைக்கு வயிற்றில் நாக்குப் புழு இருப்பதைத் தாய் முதல் முதலாகத் தெரிந்துகொள்ளுவாள். இதற்கும் தகுந்த சிகிச்சையை டாக்டர் கொடுப்பார்.

சில குழந்தைகளின் வயிற்றில் கொக்கிப் புழுக்கள் (Hook worms) என்று சொல்லப்படும் புழுக்கள் இருக்கலாம். இவைகளினால் குழந்தைக்கு அநேகமாக ரத்தச் சோகையும் ஊட்டக் குறைவும் ஏற்படலாம்.

ஹெர்னியாவும், விரைவாதமும்
(*Hernies, Ruptures, Hydrocele*)

695. **ஹெர்னியா அல்லது குடல் சரிவு அல்லது குடல் இறங்குதல் :** இவ்வகையில் மிகச் சாதாரணமாகக் காணப்படுவது, தொப்புளில் ஏற்படும் குடல் இறக்கம்தான் ஆகும். இதைப்பற்றி 236-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

அடுத்தபடியாகச் சாதாரணமாகக் காணப்படுவது, 'இன்க்வைனல் ஹெர்னியா' (Inguinal hernia) என்று சொல்லப்படுவதாகும். பொதுவாக எல்லா ஆண் குழந்தைகளுக்கும், அடி வயிற்றிலிருந்து, தொடை வழியாக விரைகளுக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களுக்கும், நரம்புகளுக்குமென ஒரு சிறிய துளையும் வழியும் அடிவயிற்றில் இருக்கின்றன. இந்த வழி அடி வயிற்றிற்கு மேல் பக்கமுள்ள தசைகளினூடேதான் செல்லவேண்டும். இந்தத் தசைகளில் ரத்தக் குழாய்கள் செல்லுவதற்கென இருக்கும் துளைகள், சற்றுப் பெரியவைகளாக இருந்தால், குழந்தையின் குடலில் ஒரு சிறு பகுதியும் இந்தத் துளைகளின் வழியாகக் குழந்தை அழும் பொழுதும், கடினமான வேலைசெய்யும் பொழுதும், அடிவயிற்றிலிருந்து. அந்த வழியில் அழுத்திக் கீழே தள்ளப்படுகிறது. தொடைக்குக் கீழ் இறங்காத குடல் சரிவு (hernis) தொடையின் மேல் பாகத்திலேயே ஒரு கட்டிபோல் காணப்படும். குடலின் பகுதி, விரைகள் உள்ள இடம் வரையிலும் கீழுக்குத் தள்ளப்பட்

Koviloor Digital Library

டிருந்தால், குழந்தையின் விரைப்பை (Scrotum) மிகவும் பெரிய தாகக் காணப்படும். இந்த நிலைமை பெண் குழந்தைகளிடத்தில் அவ்வளவாகக் காணப்படுவதில்லை.

அடி வயிற்றில் இருக்கும் மேற்சொன்ன துளையும், வழியும், சில குழந்தைகளின் பிறப்பிலேயே சற்று பெரியவைகளாக இருப்பதனுல்தான் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு 'ஹெர்னியா' ஏற்படுகிறது. குழந்தை அழுவதால், இந்தக் குடல் இறக்கம் வெடித்துவிடக் கூடும் என்று தாய்மார்கள் எண்ணுவது தவறு.

அமைதியாகக் குழந்தை படுத்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, குழந்தையின் குடல், வயிற்றிற்குள் இழுக்கப்பட்டுக் கொள்ளுகிறது. சில குழந்தைகளுக்கு அவைகள் எழுந்து நிற்கும் ஒவ்வொரு முறையும் குடல் இறக்கம் ஏற்படலாம். வேறு சிலருக்குக் கடினமான வேலை செய்தால் மட்டும், குடல் இறக்கம் ஏற்படலாம்.

சில சமயங்களில் இத்தகைய 'இன்க்வைனல் ஹெர்னியா' விற்கு ரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம். (Stnangulated) கீழே இறங்கும் குடல் பகுதியானது துளையையும், வழியையும் முழுக்க அடைத்துக் கொள்ளும்பொழுது, குடலுடன் கீழே செல்லும் ரத்தக் குழாய்கள் நசுக்கப்பட்டு, ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகிறது. இது ஒரு வகையான 'குடல் அடைப்பு நோய்' (Intestinal obstruction) இத்தகைய குழந்தைக்கு அதிக வயிற்று வலியும், வாந்தியும் ஏற்படும்; உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை அளிக்கப் பெருவிடில் குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம்.

முதல் 6 திங்கள்களில், 'ஹெர்னியாவின்' ரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம். இதற்கு முன்னர், குழந்தைக்குக் குடல் இறக்கம் இருந்ததையே தாய் கவனிக்காமல் இருந்திருக்கலாம். ரத்த ஓட்டம் தடைப்படும்போது, குழந்தை மிகவும் அழுவதால், தாய் குழந்தையை நன்ருகக் கவனிக்கிருள். அப்பொழுது தான் முதல் தடவையாகக் குழந்தைக்கு அடிவயிற்றிற்கும், தொண்டைக்கும் இடையே உள்ள பள்ளத்தில் (Groin) ஒரு சிறு கட்டிபோல இருப்பதைத் தாய் கண்டு பிடிக்கிருள். இத்தகைய கட்டியைக் கைவிரல்களால், உள்ளே தள்ள முயற்சிக்கக்கூடாது. உடனடியாகக் குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடமோ அல்லது மருத்துவமனைக்கோ எடுத்துச்செல்ல வேண்டும். அது வரையிலும் குழந்தையின் இடுப்பை ஒரு தலையணை மீது தூக்கி வைக்கலாம். குழந்தை அழாமல் இருக்க பால் கொடுக்கலாம்; ஒரு 'ஐஸ் பையை' 'ஹெர்னியா' மீது வைக்கலாம். இந்த முறைகள் அனைவற்றினுலுமே, குடல் அடிவயிற்றிற்குள்ளே தன்னுலேயே மீண்டும் சென்றுவிடலாம்.

என்ருலும், ஹெர்னியா உள்ள குழந்தைகளை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். தற்காலத்தில் இந்த நிலைமையை, டாக்டர்கள் வெற்றிகரமாக அறுவை முறை சிகிச்சையால் நலமாக்கி விடுகிருர்கள். இது ஆபத்தான அறுவை அல்ல.

Koviloor Digital Library

696. விரைவாதம் (Hydrocele) : இதிலும் விரைப்பையில் வீக்கம் இருக்குமாகையால், இதையும் சிலர் 'ஹெர்னியா' என்று எண்ணுகின்றனர். விரைப்பையிலுள்ள ஒவ்வொரு விரையையும் சுற்றிலும் ஒரு மெல்லிய உரை (Sac) இருக்கும். அதில் எப்பொழுதும் ஒரு சில சொட்டுக்கள் தண்ணீர் இருக்கும். இது விரைக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளில் பலவற்றிற்கு இந்தத் தண்ணீர் அதிக அளவு இருந்து விரைப்பை மிகவும் பெரியதாகக் காணப்படும். சிலசமயங்களில், இந்த வீக்கம் குழந்தைக்குச் சில நாட்களுக்குப் பின்னரும் ஏற்படலாம்.

குழந்தையின் விரைவாதத்தைப்பற்றித் தாய் கவலை கொள்ளுவதற்கொன்றுமில்லை. குழந்தை வளர வளர விரைகளைச் சுற்றிலுமுள்ள தண்ணீர் குறைந்து, வீக்கமும் குறைந்துவிடும். சில பிள்ளைகளுக்கு மட்டும் வீக்கம் குறையாமலே இருக்கக்கூடும். இத்தகைய வீக்கம், மிகப் பெரியதாக இருந்தால், அதற்கு அறுவை முறையால் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். ஆகையால் இத்தகைய குழந்தைகளை அவர்களின் நோயின் தன்மை அறிந்து கொள்ள டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

கண் கோளாறுகள்

697. கண் டாக்டரிடம் குழந்தையைக் காண்பிக்க வேண்டிய காரணங்கள்: குழந்தைக்கு மாறுகண் எந்த வயதில் ஏற்பட்டாலும், பள்ளிக்கூடப் படிப்பில் எத்தகைய தொந்தரவுகள் இருந்தாலும், கண்களில் வலி, உறுத்தல், சோர்வு முதலிய தொந்தரவுகள் இருந்தாலும், வீக்கம், தலைவலி இருந்தாலும், புத்தகத்தைக் குழந்தை கண்களுக்கு அருகில் வைத்துப் பிடித்துக் கொண்டு படித்தாலும், அத்தகைய குழந்தையை உடனடியாக கண் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். கண் பார்வையைப் பரிசோதிக்கும் அட்டைப் படத்தைக் குழந்தையால் திருப்திகரமாகப் படிக்க முடிவதாலேயே, அந்தக் குழந்தைக்குக் கண்களில் வேறு விதமான தொந்தரவுகள் ஒன்றும் இருக்கமுடியாது என்று பொருளல்ல. ஆகையால் குழந்தை பள்ளிக்குச்செல்ல ஆரம்பிக்கும் முன்னர் அதன் கண்களைப் பரிசோதித்து விடுவது நல்லது. 6 வயதிற்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு வருடமும் அதன் கண்களைத் தவறாமல் பரிசோதித்துக் கொண்டு வருவது நல்லது.

பள்ளிக்கூடப் படிப்பைக் கெடுக்கக்கூடிய சாதாரணக் கண் கோளாறு என்னவென்றால், அருகில் உள்ள பொருள்களை மட்டும் குழந்தையால் பார்க்க முடிவதுதான் ஆகும். இதனால் குழந்தையால் தூரத்தில் உள்ள கரும்பலகையைப் பார்க்க முடிவதில்லை; மேலும் இத்தகைய குழந்தையால் புத்தகங்களை முகத்திற்கருகில் பிடித்துக்கொண்டுதான் படிக்கமுடியும். இத்தகைய கோளாறு 6 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆனால் 10 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தை

Koviloor Digital Library

களுக்குத் திடீரென ஏற்படக்கூடுமாகையால், கண்களுக்கருகில் புத்தகத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளும் குழந்தைகளை உடனடியாகக் கண் டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

பலவிதமான தொற்றுக்களினால், கண்களில் வீக்கம் (Conjunctivitis) ஏற்படலாம். சளி பிடிக்கும்பொழுது, சளிக் கிருமிகளினாலேயே சாதாரணமாகக், கண்களிலும் வீக்கமும், தொற்றும் ஏற்படலாம். கண் சிவந்தாலும், அல்லது கண்களிலிருந்து சீழ் வடிந்தாலும், அல்லது சளி இல்லாமலேயே கண்வலி ஏற்பட்டாலும், உடனடியாக அத்தகைய குழந்தையை ஒரு கண் டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

698. **கண்ணில் சிறு துகள் விழுதல் (Specks)**:—இது உடனடியாக அகற்றப்படவேண்டும். அரைமணி நேரத்திற்குள் கண்ணில் இருக்கும் துகள் அகற்றப்படாவிடில் அந்தக் குழந்தையை உடனடியாகக் கண் டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்வது நல்லது. கண்ணின் கருமணியின்மீது பல மணி நேரத்திற்கு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் துகளினால், மிகவும் ஆபத்தான நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். ஒரு டாக்டரிடம் குழந்தையை உடனடியாகக் காண்பிக்க இயலாவிடில், கீழ்க்கண்ட 3 விதங்களில், துகளை அகற்ற முயற்சிக்கலாம். முதலாவதாகக், கண்ணின் மேல் இமையைக் கண்ணைவிட்டு வெளிப்பக்கமாகவும், கீழ்ப்பக்கமாகவும் இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ளுவதன்மூலம், கண்ணீரால் துகள் கழுவப்பட்டு வெளியே தள்ளப்படுவதற்கு வாய்ப்புக் கொடுக்க வேண்டும். அடுத்தது 2% தூய்மையாக்கப்பட்ட போரிக் அமிலம் கலந்த தண்ணீருள்ள கோப்பையைப் பயன்படுத்தும் முறையாகும். (ஒரு கோப்பை கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் 2 தேக்கரண்டி போரிக் அமிலப் பவுடரைக் கலந்துகொள்ளலாம்.) முதலில் தலையைக் குனிந்து பாதிக்கப்பட்ட கண்ணின்மீது கோப்பையை வைத்து அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு, பிறகு, தலையை நிமிர்த்தி, கோப்பைக்குள்ளேயே பலமுறை கண்ணைச் சிமிட்டச் செய்வதன் மூலம், கண்ணிலுள்ள துகள் கழுவி அகற்றப்பட்டுவிடும். மூன்றாவது முறை, மேல் கண்ணிமையின் உள்பக்கத்தைப் பரிசோதிப்பதாகும். ஏனெனில் அநேகவிதமான துகள்கள் மேல் கண்ணிமையின் அடிப்பக்கத்தில்தான் தங்குகின்றன. ஒரு சிறு திக்குச்சியின் நுனியில் தூய்மையான பஞ்சைச்சுற்றி, அந்தக் குச்சியை ஒருகையில் பிடித்துக்கொண்டு, மற்றொரு கையினால் மேல் இமையைப் பிதுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு, துகள் படிந்துள்ள இடத்தை ஒரு ஒளியுள்ள விளக்கின் உதவியைக்கொண்டு கண்டு பிடிக்க வேண்டும். பிறகு, அதனை இமையில் படிந்திருந்தால் மட்டும், குச்சியில் சுற்றிய பஞ்சினால் மெதுவாக அகற்றிவிட வேண்டும். துகள் உள்ள இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாதபொழுதும், துகள் கண்விழிமீது, படிந்திருக்கும் பொழுதும், குழந்தையை உடனடியாக ஒரு கண் டாக்டரிடம் காண்பிப்பது

Koviloor Digital Library

நல்லது. கண்ணின் விழிமீதுள்ள துகளை டாக்டரைத் தவிரத் தாயோ, மற்றவரோ அகற்றக்கூடாது.

699. **கண்கட்டிகள் (Styes)** :--கண்ணிமை மயிரின் வேர்க் காலில் தொற்று ஏற்படுவதால் கண்கட்டி வருகிறது. வேறு இடங்களில் வரக்கூடிய பருக்களைப்போன்ற தன்மையைக் கொண்டவைகளே கண்கட்டிகள். சாதாரணமாகச் சீழ்ப் பிடிக்கச் செய்யும் நோய்க் கிருமிகள் கண்ணிமைகளுக்குச் செல்ல நேரும் பொழுதான் கண்கட்டியும் ஏற்படுகிறது. கண்கட்டிகள் சாதா ரணமாகப் பெருத்துப் பிறகு, பழுத்து உடைகின்றன. தொற் றுப் பரவாமல் இருக்கவும் கட்டி விரைவில் ஆறவும், சில மருந்துக் களிம்புகளை டாக்டர் எழுதிக் கொடுப்பார். சுடுதண் ணீர் ஒத்தடமும் கண்கட்டிக்குக் கொடுக்கலாம். கண்கட்டி யிலுள்ள முக்கிய தொல்லை என்னவென்றால், சாதாரணமாக, ஒரு கட்டிக்குப்பின் மற்றொருகட்டி கண்ணில் வந்துகொண்டே இருக்கும். குழந்தை கட்டி உடையும் சமயத்தில் கண்களைத் தேய்ப்பதனால், கிருமிகள் ஒரு மயிர் வேர்க்காலிலிருந்து, மற் றொரு மயிரின் வேர்க்காலுக்குப் பரவுகிறது. ஆகையால், கட்டி உடைந்து சீழ்வடியும் சமயத்தில், குழந்தை கண்களைத் தேய்க் காமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது. ஒரு குழந்தைக்கு அடிக்கடி அதிகக் கண்கட்டிகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வந்தால், இதற்கு நோய்தடுக்கும் ஆற்றல் குறைவாக இருக்கக்கூடுமாகை யால், அதன் சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது நல்லது.

வலிப்பு (Convulsions)

700. **வலிப்பு ஏற்படுதல்**:--வலிப்பு வரும்பொழுது, குழந்தை யைப் பார்க்கப் பயங்கரமாக இருந்தபொழுதிலும், வலிப்பினால் மட்டும் குழந்தைக்கு எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படுவதில்லை. சிகிச்சை கொடுத்தாலும். கொடுக்காவிட்டாலும், சற்று நேரத்திற்குள் வலிப்புத் தானாகவே நின்றுவிடும்.

குழந்தைக்கு வலிப்பு வரும்பொழுது, உடனடியாக டாக்ட ருக்குத் தொலைபேசியின் மூலமாவது அறிவிக்கவேண்டும். டாக் டர் வருவதற்குள், வலிப்பு நின்று குழந்தையும் தூங்கிவிடக் கூடும்.

வலிப்பு வரும்பொழுது, குழந்தைக்கு அடியோ, காயமோ ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நாக்கை கடித்துக் கொள்ளாத வண்ணம், தாடைகளை அகற்றி, வாய்க்குள் ஒரு பென்சிலையோ அல்லாத கரண்டிக் காம்பையோ வைக்கலாம்.

சுடுதண்ணீரில் குழந்தையைக் குளிக்க வைப்பதால் அதிகப் பயன் ஏற்படாது.

குழந்தைக்குக் கடுமையான காய்ச்சல் இருந்தால், அதன் உடலை ஈரத்துணியால் துடைத்து, அதன உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கவேண்டும். இதற்கு முதலில் குழந்தையின் சட்டையை அகற்றிவிடவேண்டும். பிறகு, குழந்தையின் கைகள், கால்கள்,

Koviloor Digital Library

மார்பு, முதுகு ஆகிய பாகங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இரண்டு நிமிடங்களுக்குத் தண்ணீரில் நனைத்துக் கொண்ட கைகளால் தேய்க்க வேண்டும். தாய் தனது கைகளை அடிக்கடி, தேவையான முறைகள் தண்ணீரில் நனைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இங்ஙனம் ஈரக்கைகளினால் மெதுவாகத் தேய்ப்பதால், இரத்தம் மேற்பரப்புக்கு வருவதுடன், தண்ணீர் ஆவியாக மாறும் பொழுது, உடல் குளிர்ச்சி அடைகிறது. வலிப்பு வந்து கொண்டே இருந்தாலும், அல்லது, காய்ச்சல் 103 டிகிரிக்கு மேல் இருந்தாலும், தாய் குழந்தையை ஈரக்கைகளால் தேய்த்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். வெப்பத்தைத் தணிக்க முயற்சிக்கும் பொழுது, குழந்தையின் மீது போர்வைகளைப் போர்த்தக்கூடாது.

வலிப்பு ஏற்படும்பொழுது, குழந்தை தன்னுணர்வை இழக்கிறது; கண்கள் மேல்பக்கமாக உருள்கின்றன; பற்கள் கிட்டிக் கொள்ளுகின்றன: குழந்தையின் உடல்களும், உறுப்புக்களும் துடிக்கும் அசைவினால் இழுக்கப்பட்டு ஆட்டப்படுகின்றன. மூச்சு கனக்கிறது; உதடோரங்களில் நுரையும் வெளியில் தள்ளப் படுகிறது. சில சமயங்களில், வலிப்பு வரும்பொழுது, குழந்தை தன்னுணர்வு இல்லாமலேயே மலமும், சிறுநீரும் கழித்துவிடுகிறது.

மூளையைப் பாதிக்கக்கூடிய பலவகைக் காரணங்களால்தான் வலிப்பு ஏற்படுகிறது. வெவ்வெறு வயது காலங்களில், மூளையைப் பாதிக்கும் காரணங்கள் வெவ்வேறு தன்மையுடையனவாக இருக்கும். எடுத்துக்காட்டாகப் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு, பிறக்கும்பொழுது மூளையில் அடியோ, காயமோ படுவதால் தான் வலிப்பு ஏற்படுகிறது.

701. **சிறிய குழந்தைகளுக்கு:** அதாவது ஒரு வயதிற்குமேல் 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் திடீரெனக் காய்ச்சலும், சளியும் ஏற்படுதல், தொண்டைப் புண் ஏற்படுதல் முதலியன வலிப்பு கொடுக்கும் மிகச் சாதாரண காரணங்களாகும்: திடீரென வரும் காய்ச்சல், நரம்புகளின் அமைப்பைப் பாதிக்கின்றது போலும்! இந்த வயது குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சலின் ஆரம்பத்தில், வலிப்பு ஏற்படாவிடினும்கூட, அதிக உடல் நடுக்கம் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் 2 அல்லது 3 வயதுக் குழந்தைக்குக் காய்ச்சலின் துவக்கத்தில் வலிப்பு ஏற்படுவதால், குழந்தைக்கு ஆபத்தான நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று பொருளல்ல; இதனால், வாழ்க்கையில் பின்னர் அடிக்கடி, அதிக வலிப்பு ஏற்படும் என்ற பொருளுமல்ல. காய்ச்சலின் முதல் நாளுக்குப் பிறகு, அநேகமாக வலிப்பு வருவதில்லை.

702. **'காக்கா' வலிப்பு நோய் (Epilepsy):** ---காய்ச்சல், மற்றவித நோய்கள் எதுவுமில்லாமலேயே, ஒரு சிறுவனுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் வலிப்புக்குத்தான் 'காக்கா வலிப்பு' அல்லது 'எப்பிலெப்சி' (Epilepsy) என்று பெயர். இந்த நோயின் உண்மைக் காரணம் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை. இந்த நோயிலேயே

Koviloor Digital Library

இரண்டு விதங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று 'கிராண்டுமால்' (Grandmal) எனப்படுவது. இதில் சிறுவன் தன் உணர்வு முற்றிலும் இழந்து, வலிப்புக்கு உள்ளாகிறுன். மற்ருென்று 'பெடிட்மால்' (Petitmal) எனப்படுவது. இதில் நோய் மிகக்குறைந்த நேரத்திற்கு மட்டும் நீடித்திருப்பதால், சிறுவன் கீழே விழுவதுமில்லை; தன்னுணர்வை இழப்பதுமில்லை. ஆனல் நோய் வரும்பொழுது கை கால்கள் சற்றுநேரத்திற்கு விறைப்பாக இருக்கலாம்; அல்லது சிறுவன் சற்று நேரம் உறுத்துப் பார்க்கலாம்.

'காக்கா வலிப்பு' நோயைப்பற்றி நன்கு அறிந்த டாக்டர் இத்தகைய நோய்கண்ட ஒவ்வொருவரையும், நன்கு சோதித்துப் பார்ப்பது நல்லது. இந்த நோய் நீண்ட நாட்களுக்கு இருக்கக் கூடிய ஒன்று என்ற பொழுதிலும், பலவகை மருந்துகளால், வலிப்பின் கடுமையையும், நிகழ்ச்சியின் விரைவையும் குறைக்க அல்லது நிறுத்த முடியும்.

மேற்சொன்ன காரணங்களைத் தவிர, வேறு காரணங்களாலும் வலிப்பு ஏற்படக்கூடும். ஆனல், அவை அடிக்கடி காணப்படுபவைகள் அல்ல.

முதலுதவி

வெட்டுக் காயங்கள், இரத்தப் பெருக்கெடுத்தல், தீயால் சுட்ட புண்கள்

703. வெட்டுக்காயங்களுக்குச் சோப்புத் தண்ணீர் பயன்படுத்துதல்: சிறிய வெட்டுக்காயங்களுக்கும், கீறல் காயங்களுக்கும், அவைகளைச் சோப்புத் தண்ணீரால் கழுவுவது சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும்.

கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடிய மருந்தைத் தண்ணீரில் கலந்து கொள்ளுவது, புண்ணைச் சுத்தமாகக் கழுவுவதற்குச் சமமான முக்கியச் செயல் அல்ல. காயங்களுக்கு "அயோடின்" மருந்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. புண்ணைக்கழுவியபிறகு, அதனைத் தூய்மையாக வைக்க, அதன்மேல் ஒரு துணியைக் கட்டவேண்டும்.

வாயைப் பிளந்துகொண்டிருக்கும், ஆழமான வெட்டுப் புண்களை அவசியமாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். முகத்தில் ஏற்படும் வெட்டுக்காயங்கள் சிறியவைகளாக இருந்தபோதிலும், கண்களுக்குத் தெரியக்கூடிய வடுக்களை ஏற்படுத்தக்கூடுமாகையால், அவைகளுக்கு மிகவும் கவனத்துடன் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். அதேபோல கைகளிலும், மணிக்கட்டிலும் ஏற்படும் வெட்டுக்காயங்கள், அடியில் உள்ள நரம்புகளையும், தசைநார்

Koviloor Digital Library

களையும் பாதிக்கக் கூடுமாகையால், அவைகளுக்கும் கவனத்துடன் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்.

தெருப்புழுதி அல்லது சாணங்கலந்த மண் முதலியன காயத்தில் படிந்திருந்தால், உடனடியாக அத்தகைய காயத்தை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். தாடைகள் கிட்டிக்கொள்ளக்கூடிய 'டெட்டனஸ்' என்னும் பேராபத்தான நோயின் கிருமிகள் சாணத்திலும், உரத்திலும் இருக்கக்கூடும். ஆகையால், அவைகள் காயத்தில் படிந்திருக்கக்கூடும் என்று டாக்டர் எண்ணினால், உடனடியாக குழந்தைக்கு, டெட்டனஸ் எதிர்ப்பு ஊசி மருந்து போடுவார்.

விலங்கினங்களின் கடிகள் (Animal Bites) : விலங்கினத்தால் கடிக்கப்பட்டால் உடனடியாக டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். டாக்டர் வருவதற்குள்ளாக, வெட்டுக்காயங்களுக்குச் செய்யும் முதலுதவியையே இதற்கும் செய்யவேண்டும். இதில், கடித்த நாயை அல்லது விலங்கை கண்காணிப்பிலேயே வைத்து அதற்கு வெறியின் தன்மை ஏதாவது ஏற்படுகிறதா என்று கவனித்துக்கொண்டு வரவேண்டியது மிகவும் முக்கியம், கடித்துச் சென்ற விலங்கினத்திற்கு வெறி ஏற்பட்டாலும், அல்லது, அந்த நாயை கவனிக்க வசதி இல்லாவிடில், கடிபட்டவர்களுக்கு டாக்டர் வெறிநாய்க் கடிநோய்த் தடுப்பு ஊசிகள் போடுவார்.

704. **கட்டுக்கட்டுதல் (Bandaging):** கட்டுக்கட்ட எதைப் பயன் படுத்தவேண்டும் என்பது, காயத்தின் அளவையும், அது ஏற்பட்டுள்ள இடத்தையும் பொறுத்ததாகும். அநேக சிறிய காயங்களுக்குத் தூய்மை செய்யப்பட்ட சிறு கட்டுக் கட்டும் துணிகள் போதுமானவைகளாக இருக்கும். பெரிய காயங்களுக்குத் தூய்மை செய்யப்பட்ட சதுரமான சல்லாத்துணியைக் (Gauze) காயத்தின்மேல் வைத்து, அந்தத் துணி அந்த இடத்தை விட்டு அகலாதவண்ணம், அதன் மேல் ஒட்டும் பிளாஸ்திரித் துணியைக் கிழித்து ஒட்டலாம். கெட்டியாகப் போடப்படும் கட்டினால்தான், எத்தகைய பயனையும் பெறமுடியும். ஏனெனில் சிறு குழந்தைகள் விரைவில் கட்டுக்களைத் தளர்த்தி விடக்கூடும்.

பிளாஸ்திரியைக் கை அல்லது காலைச் சுற்றி வரும்படி அழுத்தமாகப் போடக்கூடாது; அப்படிச் செய்தால் கை, கால்களில் ரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். கட்டுக் கட்டிய பிறகு, பாதமோ அல்லது முன்னங்கையோ வீங்கினாலும் அல்லது நிறம் மாறிக் கருத்துக் காணப்பட்டாலும், கட்டு, ரத்த ஓட்டத்தைப் பாதிக்குமளவுக்கு அழுத்தமாக இருக்கிறது என்று பொருள். ஆகையால், அதனை உடனடியாகத் தளர்த்த வேண்டும். கைவிரலைச் சுற்றிக் கட்டுக் கட்டுவதில் தவறில்லை. ஆனால் அந்தக் கட்டும் அதிக அழுத்தமாக இருக்கக்கூடாது.

கட்டை அடிக்கடி அவிழ்த்து மாற்றாமல் இருந்தால், காயம் விரைவில் ஆறுவதுடன், அதில் சீழ் பிடிப்பதும் குறைவாக இருக்

Koviloor Digital Library

கும். கட்டு அழுக்கடையும்பொழுதும் அல்லது தளரும்பொழுதும் அதன்மேலேயே வேறு புதுத்துணியால் கட்டுப்போடவேண்டும். கட்டை, மெதுவாக அவிழ்ப்பதுடன், கட்டின் உள் பக்கத்தை காயம் ஏற்பட்டிருக்கும் பக்கமாகவே அவிழ்த்துஎடுக்கவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, கையில் காயம் மேலிருந்து கீழ்நோக்கி ஏற்பட்டிருந்தால், துணிக்கட்டையும் மேல் பக்கமாக அல்லது கீழ்ப் பக்கமாக நோக்கி அவிழ்க்கவேண்டும். இல்லாவிடில், காயத்தின் விளிம்புகள் வெவ்வேறு பக்கமாக இழுக்கப்பட்டுப் புண் அதிக ஆழமாகக் காணப்படும். முதல்நாளும் இரவும் வெட்டுக்காயத்தில் அதிகக் குத்தல் வலி இருக்கும். ஆனால் முதல் நாளுக்குப் பின்னர் வலி அதிகரித்தால் அது காயத்தில் கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டதன் விளைவாக இருக்கலாம். அப்பொழுது, உடனடியாகக் கட்டை அவிழ்த்துப் புண் எப்படி இருக்கிறது என்று பார்க்க வேண்டும். புண் சிவந்தும், அதைச் சுற்றிலும் வீக்கமும் காணப்பட்டால், அதனை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

முழங்காலில் தோல் உரிந்து புண் ஏற்பட்டிருந்தால், அதைக் கழுவி மருந்து தடவி அதன்மேல் உலர்ந்த பொருக்கு ஏற்படும் வரையில் அதைத் துணியால் கட்டாமல்விடுவதுநல்லது. இல்லாவிடில், துணிக்கட்டு புண்ணில் ஒட்டிக் கொண்டு, அவிழ்க்கும் போது, பொருக்கையும் இழுத்துக்கொண்டு வந்துவிடும்.

வாயினருகில் இருக்கும்காயத்திற்கும்கட்டுக் கட்டக்கூடாது.

705. **கைவிரலுக்குக்கட்டுக்கட்டுதல்:** அடிக்கடி கட்டப்பட வேண்டிய பாகமும், கட்டுவதற்கு மிகவும் கடினமான பாகமும், குழந்தையின் கை விரல்தான். கட்டுக் கட்டும் துணியாலேயே விரலைச் சுற்றிக் கட்டுப்போடலாம். அல்லது காயத்தின் மீது ஒரு தூய்மையான சிறிய சதுரமான துணியை வைத்து, அதன்மீது இரண்டொரு பிளாஸ்திரித் துண்டுகளை விரலைச் சுற்றி வரும்படி ஒட்டலாம். பிறகு ஒரு நீளமானதும், குறுகிய அகலமுடையதுமான பிளாஸ்திரி துணியை எடுத்து உள்ளங்கைப் பக்கத்தில் விரலின் அடியிலிருந்து ஆரம்பித்து விரலின் நுனி வரையிலும் ஒட்டிப் பிறகு அந்தத் துணியையே விரலின் மேல் பக்கமும் ஒட்டிக் கொண்டு வந்து, மணிக்கட்டுக்குக்கீழ் சிறிது தூரம் வரையிலும் ஒட்டி வைப்பது நல்லது. இப்படி ஒட்டும்பொழுது, குழந்தையின் விரலையும் மணிக்கட்டையும்சற்றுமுன்பக்கமாகவளைத்துவைக்கவேண்டும். வேறு ஒரு பிளாஸ்திரிதுணியால், இந்தக் கட்டின் நடுவிலும் ஒரு கட்டுப்போட்டு வைக்கவேண்டும்.



706. **இரத்தப்பெருக்கெடுத்தல் (Bleeding):** அநேக காயங்களிலிருந்து சில நிமிடநேரம் வரையிலும் இரத்தம்வரலாம். இதனால் உள்ளே செலுத்தப்பட்ட நோய்க்கிருமிகள் கழுவப்படுவதால் சற்று நேரம் இரத்தம் காயத்திலிருந்து வருவதில் தவறில்லை.

Koviloor Digital Library

ஆனால் இரத்தம் விடாமல் அதிக அளவு பெருக்கெடுக்கும்போது உடனடியாகத் தனிப்பட்ட சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்.

கைகள், பாதம், கால்கள் முதலிய பாகங்களிலிருந்து இரத்தம் கசிந்தால் அந்தப் பாகங்களைச் சற்று உயர்த்திவைப்பதன் மூலம் அத்தகைய இரத்தக்கசிவுநின்றுவிடுகிறது. குழந்தையைப்படுக்க வைத்து, இரத்தக்காயம் உள்ள கை அல்லது கால் இரண்டும் தலையணைகள்மீது உயர்ந்திருக்கலாம். அப்போதும், காயத்திலிருந்து தாராளமாக இரத்தம்கசிந்து கொண்டிருந்தால், புண்ணின் மீது ஒரு சுத்தமான துணியை வைத்து ரத்தப்பெருக்கு நிற்கும் வரையில், அல்லது கட்டுக் கட்டும் வரையில் அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு இருக்கவேண்டும். கை, அல்லது காலைத் தூக்கிவைத்த படியே, புண்ணைச் சுத்தம் செய்து கட்டுக் கட்டவேண்டும்.

புண் கத்திக் காயத்தால் ஏற்பட்டுச் சற்று நேரம் இரத்தப் பெருக்கெடுத்திருந்தால் அதனைக் கழுவவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் புண்ணைச் சுற்றிலும் மட்டும், சோப்புத் தண்ணீரால் கழுவவேண்டும்.

அதிக இரத்தச் சிதைவுள்ள புண்ணைக்கட்டும்போது, சுத்தமான சிறிய துணிகள் பலவற்றைக் காயத்தின்மேல் வைத்துப் பிறகு, கட்டைஅழுத்திக் கட்டவேண்டும். இவ்விதம் அழுத்தமாக கட்டுவதால் மீண்டும், புண்ணிலிருந்து இரத்தம் வராது. இதைத் தான் 'ப்ரெஷ்ஷர் பேண்டேஜ்' (Pressure bandage) அல்லது "அழுத்தமான கட்டு" என்று சொல்வார்கள்.

707. அதிக இரத்தப் பெருக்கெடுத்தல் (Severe Bleeding): வெட்டுக் காயத்திலிருந்து மிகவும் அதிகமாக இரத்தம் பெருக்கு எடுத்தால் உடனே அதன் மீது சுத்தமான துணிகளைவைத்து அழுத்திப் பிடிப்பதன் மூலம் இரத்தப்பெருக்கைநிறுத்த முற்படவேண்டும். அப்பொழுது வேறு யாரையாவது கட்டுவதற்குத் துணிகொண்டு வரச் செய்யவேண்டும். இரத்தம்வழியும் காயம்உள்ளபாகத்தைத் தூக்கி உயரத்தில் வைக்கவேண்டும். சுத்தமான துணி கிடைக்காவிடில், அவசரத்திற்குக் கைக்குட்டை அல்லது தாய் உடுத்தியிருக்கும் துணியின் ஒரு பாகம் ஆகிய ஏதாவது ஒன்றைக் காயத்தின் மீது வைத்து அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்ளலாம். இந்தத் துண்டு துணிகள் அனைத்தும் இரத்தத்தால் நனைந்த பின்னரும் அவைகளை அகற்றாமல், அவற்றின் மேலேயே வேறு புதுத் துண்டு துணிகளை, வைத்துக்கொண்டே போகவேண்டும். அதற்குள் கட்டுக் கட்டும் துணி கிடைத்துவிட்டால், இந்தத் துண்டு துணிகளின் மீது அழுத்தமாகக் கட்டுப்போடவேண்டும். கட்டுப் போட்டவுடன் உள்ளே இருக்கும் சிறிய துணிகள் வெட்டுப்புண்ணை நன்றாக அழுத்தும்படி அடர்த்தியுள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும். விரலுக்குச் சிறிய துண்டுத்துணி போதும். ஆனால் தொண்டையிலோ, வயிற்றிலோ உள்ள ஆழமான புண்களுக்கு, அடர்த்தியான துணிகளை அவற்றின்மீது வைக்கவேண்டும். அழுத்தமான

Koviloor Digital Library

கட்டினால் ரத்தப்போக்கு நிற்காவிடில், கைகளினாலேயே புண்ணின்மீது நேரடியான அழுத்தத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். துண்டுதுணிகளேகிடைக்காதபொழுது, வெறுங்கைகளினாலேயே புண்ணின் மீது அழுத்தலாம்.

மிகவும் ஆபத்தான பெரும்பாலான இரத்தப்போக்குகளைச் சாதாரணமாக நேரடியான அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலமே நிறுத்திவிட முடியும். அப்படி நிறுத்த முடியாதபோது மட்டும் காயத்திற்குச் சற்று மேலே ஒரு ரப்பர் குழாய் அல்லது துணியைச் சுற்றி அதனை அழுத்திக் கட்டலாம் (Tourniquet). அரைமணிநேரத்திற்கொருமுறை இத்தகையக் கட்டைச் சற்று நேரம் தளர்த்திவிடவேண்டும்.

708. **மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வருதல் (Nose bleeds):** மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வருவதை நிறுத்தப் பல சாதாரண முறைகளைக் கையாளலாம். குழந்தை அதிக இரத்தத்தை விழுங்கிவிடாதபடி, அதன் தலையை முன்பக்கமாகச் சாய்த்தவண்ணம் அதனைச் சில நிமிட நேரம் அசையாமல் உட்காரச் செய்யலாம். அல்லது,குழந்தை படுத்திருந்தால்அதன்மூக்குகீழேநோக்கும்படி அதன்தலையைஒருபக்கமாகத்திருப்பிவைக்கவேண்டும்.குழந்தை மூக்கைச் சிந்தாமலும், கைக்குட்டையை வைத்து மூக்கை அழுத்தாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மூக்கிலிருந்து கீழே சிந்தும் இரத்தத்தை மட்டும் கைக்குட்டையை மூக்குக்கருகில் வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ளலாமேயொழிய, மூக்கை அசைத்தால், அதிக இரத்தம் வரக்கூடும். கழுத்தின் பின்பக்கம் அல்லது நெற்றி, அல்லது மேல் உதடு ஆகிய பாகங்களின் மீது ஏதாவது குளிர்ச்சியாக வைத்தால், (இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி) இரத்தப் போக்கு குறையக்கூடும்.குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துணி,அல்லது'ஐஸ்-பை' அல்லது குளிர்ந்த தண்ணீர் உள்ள புட்டி முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

மேற்கண்ட முறைகளைக் கையாண்ட பின்னரும் 10 நிமிடங்களுக்குமேல் தொடர்ந்து குழந்தைக்கு மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வந்து கொண்டிருந்தால், உடனடியாகக் குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

709. **தீயினால் சுடப்பட்ட புண் வகைகள் (Burns) :** இவைகளுக்குச் சிகிச்சை முறைகள் காலத்திற்கேற்ப மாறிக்கொண்டே வருகின்றன. தீப்புண் ஏற்பட்டால் என்ன செய்யவேண்டுமென்று, ஒவ்வொரு தாயும் முன்கூட்டியே டாக்டரைக் கேட்டுத் தெரிந்து வைத்திருப்பது நல்லது.

தீப்புண் ஏற்பட்டவுடன், டாக்டருக்குத் தெரிவித்து அவர் ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும். ஆனால் அவர் வருவதற்குள் குழந்தைக்கு முதலுதவி அளிக்கவேண்டும். தீப்புண் மிகவும் அதிகமாக இருந்தால்,குழந்தையை உடனடியாக ஒரு மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லுவது நல்லது.

Koviloor Digital Library

சிறிய தீப்புண்ணிற்குச் சிறிதளவு 'பெட்ரோலியம் ஜெல்லி' என்னும் களிம்பைத் தடவி, அதன்மேல் ஒரு சுத்தமான துணியைத் தளர்த்தியாக மூடி வைப்பது புண்ணிற்குத் திருப்திகரமான முதலுதவி சிகிச்சை முறையாகும். இந்தக்களிம்பு இல்லாவிடில், சாதாரண வெண்ணெயைக் கூட புண்ணின்மீது தடவலாம்.

ஒரு கோப்பைத் தண்ணீருடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சோடா பை கார்பனேட் கலந்து, அந்தத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த சுத்தமான துணிகளைத் தீப்புண்ணின் மீது மூடுவது மற்றொரு சிகிச்சை முறையாகும். இத்துணிகள் நகராதவண்ணம் மேலே ஒரு கட்டுப் போடலாம். ஒரு டாக்டர் வரும் வரையில் அந்தத் துணிகளை அவ்வப்பொழுது, மேற்சொன்ன தண்ணீரால் நனைத்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

கொப்புளங்களாகக் கிளம்பிய தீப்புண்களை அவசியமாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். ஏனெனில், சில கொப்புளங்கள் தாமாக உடைந்து புண்ணாகி, அவைகளின் விளிம்புகளில் நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம்.

கொப்புளங்களை ஊசியால் குத்தக்கூடாது. அவைகளின் மேல் தோலைக் கத்தரிக்கோலால் வெட்டிஎடுக்கவும் முயற்சிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் சில சிறியகொப்புளங்கள் உடையாமலேயே சரியாகி விடலாம். அல்லது பலநாட்கள் சென்றபின்னர், அவை தாமாக உடைந்தாலும், அடியில் புதுத்தோல் இதற்குள் ஏற்பட்டுருக்கக்கூடுமாகையால், அவ்வளவாக நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்காது. கொப்புளம் தானுக உடைந்த பின்னர், 10 நிடங்களுக்குத் தண்ணீரில் நன்ருகக் கொதிக்க வைக்கப் பட்ட கத்தரிக்கோலையும், இடுக்கியையும் பயன்படுத்தி புண்ணின் மீதுள்ள கொப்புளத் தோலை வெட்டி அகற்றி, அடியிலுள்ள புண்ணிற்குப்பெட்ரோலியம்ஜெல்லிக்களிம்பைத்தடவவேண்டும் தீக்கொப்புளம் சீழ்பிடித்து, அதைச் சுற்றிலும் உள்ள தோல் சிவந்து காணப்பட்டால், உடனடியாக அத்தகைய குழந்தைை டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

தீயினால் சுடப்பட்ட புண்ணின் மீது 'அயோடின்' போன்ற கிருமிகளை அழிக்கவல்ல மருந்துகளைத் தடவக்கூடாது.

710. **சூரிய வெப்பத்தால் ஏற்படும் புண் (Sunburn):** இத்தகைய புண் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது. இந்தப் புண் அதிகமாக இருந்தால், அதிக வலிஏற்படுவதுடன் அது அதிக ஆபத்தானதாகவும் முடியும். வெயில் காலத்தில் அரை மணி நேரம் கடற்கரையில் நல்ல வெயிலில் உட்கார்ந்திருந்தால், நல்ல நிறமுள்ளவர்களுக்கு எளிதில்தோலில் புண் ஏற்பட்டுவிடும்.

இத்தகைய வெய்யிலினல்சுடப்பட்ட புண்ணிற்கும், பெட்ரோலியம்ஜெல்லிகளிம்புபயன்படுத்தலாம். புண் சற்று அதிகமாக இருந்தால், குழந்தைக்குக் குளிரும், காய்ச்சலும் ஏற்படலாம்;

Koviloor Digital Library

சுடும் கருவிகளினால் ஏற்படக்கூடிய புண்ணைப்போலவே சூர்யவெப்பத்தினால் ஏற்படும் புண்களும், ஆபத்தானவையாக இருக்கக்கூடுமாகையால், இவைகளையும் உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். சிவப்பு நிறம் மறையும் வரையில், வெய்யில் புண்ணை, வெய்யில் படாதவண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

711. டாக்டரைச் சந்திக்கும்வரையில் தோலின்நோய்த்தொற்று சுளுக்கு ஈரத் துணிகளைப் போடுவது: வேனிற்கட்டி, விரலில் சீழ்ப்பிடித்தல், நகத்தில் சீழ்ப்பிடித்தல் அல்லது சீழ்ப்பிடித்த வெட்டுக் காயங்கள் முதலியவற்றை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். டாக்டர் வரும்வரையில், குழந்தையை அமைதியாகப் படுக்கையில் படுக்கவைத்து, கட்டியுள்ள பாகத்தை ஒரு தலையணைமீது உயர்த்தி வைக்கவேண்டும்.

டாக்டரைக் காணக் காலத்தாழ்வு ஏற்பட்டால், அதுவரையிலும், புண்மீது தொடர்ச்சியாக ஈரத்துணியைப் பிழிந்து போட்டுக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். இதனால், தோல் மிருதுவாகி, கொப்புளம் உடைந்து, சீழ் வெளியாக வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. மேலும், கொப்புளம் உடைந்தபின்னர், அந்தத் துளை மீண்டும் மூடிக்கொள்ளாமலும் இருக்கும்.

சாதாரண உப்பு அல்லது பேதி உப்பு (மெக்னிசியம் சல்பேட்) ஒரு பெரிய மேஜைக் (டேபிள் ஸ்பூன்) கரண்டியளவு எடுத்து, அதனை ஒரு கோப்பைத் தண்ணீருடன் கலந்து கொதிக்கவைக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு மொத்தமான துணியைப் புண்ணின் மீது வைத்து, அதன்மீது மேற்சொன்ன உப்புக் கலந்த தண்ணீரைத் துணி நனையுமளவுக்கு ஊற்றவேண்டும் துணியிலுள்ள ஈரம் உலராமல், அதன்மீது உப்புத் தண்ணீரை ஊற்றிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

இரவிலும் இந்தத் துணியை ஈரமாகவே வைக்கவேண்டும்; படுக்கையின் மீது தண்ணீர்ப் புகா ரப்பர் விரிப்பு ஒன்றை விரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தீப்புண்ணுடன் கூட குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் அல்லது கைகளிலும், கால்களிலும் வீங்கிய நிணநீர், சுரப்பிகளும் இருந்தால், அந்தக் குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். இத்தகைய ஆபத்தான நிலைமைகளைச் சமாளிக்க தற்காலத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட புது மருந்து வகைகள் தேவைப்படுகின்றன.

சுளுக்குகள், எலும்பு முறிவுகள், தலையில் அடிபடுதல்

712. தசைப்பிடிப்பு அல்லது சுளுக்கு முதலியவற்றை டாக்டரிடம் காண்பித்து அவசியமாக சிகிச்சைபெறவேண்டும். ஒரு குழந்தையின் கணுக்காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்டால், அந்த இடத்தில் ஏற்படக்கூடிய உள் இரத்தக் கசிவையும், வீக்கத்தையும்

Koviloor Digital Library

குறைக்கக் குழந்தையை அரைமணி நேரத்திற்காவது படுக்கையில் படுக்கவைத்து, சுளுக்குப் பிடித்த காலை ஒரு தலையணை மீது தூக்கிவைக்க வேண்டும். அதன் பிறகும், கணுக்காலில் வீக்கம் அதிகரித்தால், அந்த இடத்திலுள்ள எலும்பும் முறிந்திருக்கக் கூடுமாகையால், குழந்தையை உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

முழங்கால் சுளுக்கு, எப்பொழுதுமே டாக்டரால் பரிசோதிக்கப்பட்டுக் கவனமாகச் சிகிச்சையும் அளிக்கப்பட வேண்டிய தொன்றாகும். சரியாகக் கவனிக்கப்படாத முழங்கால் சுளுக்கில் அடிபட்ட நரம்புகள் நலமடையாததால், பல ஆண்டுகளுக்கு அந்தக்கால் தொல்லை கொடுக்கக்கூடும். கை மணிக்கட்டை ஊன்றிக்கொண்டு, குழந்தை கீழே விழுந்த பின்னர், அதற்கு அந்த இடத்தில் வீக்கம் இல்லாமலேயே தொடர்ந்து வலி இருந்துகொண்டிருந்தால், அந்த இடத்திலுள்ள எலும்புகள் முறிந்திருக்கக் கூடும் என்று கொள்ளவேண்டும்.

ஆகையால், வீக்கமும் வலியும் உள்ள எல்லாத்தசைப் பிடிப்புகளையும் டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். ஏனெனில், இதனால் குழந்தைக்கு எலும்பு முறிவு இருந்தால், அது விரையில் கண்டுபிடிக்கப்படுவதோடு, சுளுக்குக்கும் சிம்பு (Splint) வைத்துக் கட்டுக் கட்டி தகுந்த சிகிச்சை அளிக்க முடியும். அநேக சுளுக்குகளும், எலும்பு முறிவுகளும், ஏறத்தாழ ஒரு மணி நேரத்திற்கு உணர்ச்சியற்றிருந்து, அதன் பிறகுதான் மிகவும் அதிக வலி கொடுக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

713. எலும்பு முறிவுகள் (Fractures): பெரியவர்களின் எலும்புகள் எளிதில் உடைந்து நொறுங்கக்கூடியவை. ஆனால் குழந்தைகளின் எலும்புகள் மென்மையானவையாகையால், அவை அதிகமாக வளைந்துகொள்ளுகின்றன. இதைப் 'பச்சைக் குச்சி' எலும்பு முறிவு (Green stick fractures) என்றும் சொல்லுவார்கள். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய மற்றொரு வகை எலும்பு முறிவு என்னவென்றால், எலும்பின் வளரும் பக்கம் தளர்ச்சி அடைவது அல்லது உடைவது ஆகும். இத்தகைய முறிவு முக்கியமாக மணிக்கட்டில் ஏற்படும். நன்றாக முறிந்த எலும்புகளைப் பற்றிக் கண்டுபிடிப்பது எளிது. ஆனால், சில சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய எலும்பு முறிவுகளில் ஒரு வகை மாறுதலும் மேலே தெரிவதில்லை. எடுத்துக்காட்டாக, உடைந்த கணுக்கால் நேராக இருப்பதுபோல காணப்பட்டாலும், உள்ளே அதிக வலியும் வீக்கமும் இருக்கலாம். ஒரு டாக்டரால்தான், (அதிலும் எக்ஸ்ரே படத்தின் உதவி மூலம்தான்) கணுக்காலில் ஏற்பட்டுள்ளது சுளுக்கா அல்லது எலும்பு முறிவா என்று கண்டுபிடிக்க முடியும். அதுபோல மணிக்கட்டிலும் வீக்கம் வெளியில் தெரியாமலேயே எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம். எறியப்பட்ட பந்து விரல்கள் நுனியால் பிடிக்கப்பட்டால், விரல் நுனிகளிலுள்ள எலும்புகள்

Koviloor Digital Library

நொறுக்கப்படலாம். அப்பொழுது வீக்கமும், நீல நிறமும் மட்டுமே விரல்களில் காணப்படலாம். குழந்தை முதுகுப் பக்கம் விழுந்தால், முதுகெலும்பில் ஒன்று சிறிதளவு நொறுங்கப் படலாம். இத்தகைய முறிவு வெளியில் தெரியாவிட்டாலும் குழந்தை முனுக்கு வளையும்பொழுதும், குதிக்கும்பொழுதும், ஓடும்பொழுதும், முதுகில் வலி ஏற்படும். பொதுவாகக் கால் அல்லது கைகளில் தொடர்ந்து வலி இருந்தாலும், அல்லது வீக்கம் இருந்தாலும், அல்லது கருநீல நிறம் காணப்பட்டாலும், குழந்தைக்கு அந்த இடத்தில் எலும்பு முறிவு இருக்கலாம் என்று கொள்ள வேண்டும்.

எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும் என்று ஐயுறும் பொழுது, அதே இடத்தில் மீண்டும் அடிபடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிபட்ட உறுப்பை அசைக்கவும் கூடாது. முதலில் அடிபட்ட இடத்தில் சிம்பு ஒன்று வைத்துக்கட்ட வேண்டும்.

கணுக்காலில் அடிபட்டிருந்தால், அதற்காகக் கட்டப்படும் சிம்பு (Splint) முழங்கால் வரையிலும் வரக்கூடிய அளவு நீள முள்ளதாக இருக்க வேண்டும். காலின் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள அடிக்கு, இடுப்புவரையிலும் சிம்பு வைத்துக் கட்டவேண்டும். தொடைப் பாகத்தில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், ஒரு அகல மான பலகையையே பாதத்திலிருந்து, அக்குள் வரையிலும் வைத்துக் கட்டவேண்டும். உடைந்த மணிக்கட்டிற்கு ஆதரவாக வைக்கப்படும் சிம்பு, விரல் நுனிகளிலிருந்து முழங்கை வரை இருக்கவேண்டும். கையின் எந்தப்பாகம் உடைந்தாலும், சிம்பு விரல் நுனியிலிருந்து அக்குள்வரை செல்வதாக இருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு, அட்டைகளையே (Card Board) வெட்டிச் சிம்பாக அமைக்கலாம். சிம்பு வைத்துக் கட்டும்பொழுது, அடிப்பட்ட இடத்தை அசைக்காமல் மிகவும் கவனத்துடன் கட்டுப்போடவேண்டும். சிம்பையும், அடிபட்ட பாகத்தையும் சேர்த்து, 4 அல்லது 6 இடங்களில் துணியால் கட்டவேண்டும்; சிம்பின் இரு ஓரங்களிலும இரண்டு கட்டுகளும், எலும்பு முறிவின் இரு பக்கங்களிலும் இரண்டு கட்டுகளும் போடவேண்டும். முதுகில் அடிபட்டிருந்தால், அந்த நோயாளியை இருந்த இடத்தைவிட்டு நகர்த்தவே கூடாது. அப்படி நகர்த்தவேண்டியிருந்தால் நோயாளியை ஒரு கட்டில் அல்லது கதவின் மீது படுக்கவைத்துத்தான் தூக்கிக்கொண்டு போகவேண்டும்.

ஆபத்தாக அடிபட்டவனை மிகவும் குளிர்ச்சியான இடத்தில், போர்வைகளால் போர்த்தி சூடாக வைக்கவேண்டும். அடியிலும் கம்பளித் துணி விரிக்கவேண்டும்.

714. தலையில் அடிபடுதல் (Head Injuries): குழந்தை கவிழ்ந்து டுக்க த் தெரிந்து கொண்டதிலிருந்து, தலையில் அடிபடும்படி.

Koviloor Digital Library

தலைப்பக்கமாகக் கீழே விழுவது மிகவும் சாதாரணமாக நிகழ்வதாகும். இங்ஙனம் முதல் தடவை ஏற்படும்பொழுது, பெற்றோர். நற்றம்புரிந்த மனப்பான்மையைக் கொள்ளுகின்றனர். அதற்காகக் குழந்தைக்கு எப்பொழுதுமே அடிபடாமலும் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது. ஏனெனில், அப்படிச் செய்தாலும், குழந்தைக்கு அதிகச் செல்லம் கொடுத்து அதனைக் கெடுக்க நேரிடும்.

தலையில் அடிபட்ட பின்னர், குழந்தை 15 நிமிடங்களுக்குள், அழுகையை நிறுத்திவிட்டாலும், நிறம் மாறாமல் இருந்தாலும், வாந்தி எடுக்காவிடினும், அதன் மூளையில் அடிபடவில்லை என்று கொள்ளலாம்.

தலையில் கடுமையான அடிபட நேர்ந்தால், குழந்தை வாந்தி எடுக்க ஆரம்பிக்கும்; அதற்குப் பசி குறையும்; பல மணி நேரங்களுக்கு அது வெளுத்துக் காணப்படும்; தலைவலி ஏற்படும்; எளிதில் உறங்கிவிடும்; ஆனால் உறக்கத்திலிருந்து அதனை எழுப்பிவிட முடியும். மேற்சொன்ன அறிகுறிகளில் எது இருந்தாலும் குழந்தையை உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். அவர், குழந்தை தலை எலும்பை எக்ஸ்ரே படம் பிடித்துப் பார்க்கச் சொல்லுவார். 2 அல்லது 3 நாட்களுக்குக் குழந்தையை மிகவும் அமைதியாக வைத்திருக்கவேண்டும். புது அறிகுறி எது ஏற்பட்டாலும், உடனடியாக டாக்டரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். அடிபட்ட முதல் இரவு குழந்தை தூங்கினால் அதை எழுப்பிப்பார்த்து, அதற்கு மயக்கம் ஏற்படவில்லை என்று திடமாகத் தெரிந்துகொள்ளுவது நல்லது. மறுநாள் குழந்தையின் நடத்தையிலும், தோற்றத்திலும், மாறுதல் காணப்பட்டால், டாக்டரிடம் தெரிவிப்பது நல்லது.

வேறு அறிகுறிகள் ஒன்றும் இல்லாமல், அடிபட்ட இடத்தில், தலையில் ஏற்படக்கூடிய வீக்கத்தைப்பற்றிக் கவலை கொள்ள வேண்டியதில்லை. சிறிய இரத்த நாளம், தோலுக்கடியில் உடைவதால்தான் இத்தகைய வீக்கம் ஏற்படுகிறது.

பொருள்கள் விழுங்கப்படுதலும் மூச்சடைத்துக் கொள்ளுதலும்

715. **விழுங்கப்பட்ட பொருள்கள்:** காசுகள், ஊக்குகள், மணிகள், பித்தான்கள் முதலியவற்றைச் சிறுபிள்ளைகள் விழுங்கிவிடக் கூடும். இவைகளில் அநேகப் பொருள்கள், சிறந்த ஊக்குகள் முதற்கொண்டு சகலமும் எளிதில் இரைப்பை, குடல் முதலியவற்றின் வழியாக வெளியே கழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. ஊசிகளும், குண்டுசிகளும் தான் மிகவும் ஆபத்தானவை.

தொல்லையில்லாமல் விழுங்கப்பட்ட பொருளைப்பற்றிக் கவலைகொள்ளவேண்டியதில்லை; சிலநாட்களுக்குக் குழந்தையின் மலத்தில் இப்பொருள்கள் கழிக்கப்பட்டனவா என்று பார்த்துக்

Koviloor Digital Library

கொண்டிருக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு வாந்தி, வயிற்றுவலி முதலியன ஏற்பட்டாலும், அல்லது, விழுங்கப்பட்ட பொருள் வயிறு இரைப்பை முதலிய இடங்களில் குத்திக்கொண்டு வலி கொடுத்தாலும், குழந்தையை உடனடியாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

எந்தப் பொருளையாவது விழுங்கிவிட்ட குழந்தைக்கு, எப்போதுமே பேதியாகும் மருந்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. அப்படிக் கொடுப்பதால் அதிகத் தீங்கு ஏற்படுமேயொழிய, நன்மை ஒன்றும் ஏற்படாது.

716. **மூச்சடைத்துக்கொண்டு திணறல் (Choking):** மூச்சுக் குழாய்க்குள், மூச்சுவிடும்பொழுது, அல்லது இருமும்பொழுது, ஏதாவது ஒரு பொருள் தள்ளப்பட்டுவிட்டால், குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணறல் ஏற்படலாம். அத்தகைய குழந்தையைத் தலை கிழாகப் பிடித்துக்கொண்டு, அதன் முதுகில் வேகமாகத் தட்ட வேண்டும். அப்பொழுதும், குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணறல் நிற்காமல், அதன் உடலும் நீல நிறமாக மாறிக்கொண்டு வந்தால், அதனை உடனடியாகஒருமருத்துவமனைக்கோ அல்லது ஒரு டாக்டரிடமோ எடுத்துச்செல்லவேண்டும்.

மூச்சை அடைக்கக் கூடிய பொருள் ஒன்று தொண்டையில் அடைத்துக்கொள்ளுவதைப்போல, கூர்மையான மீன் எலும்பு போன்ற பொருள் தொண்டையில் குத்திக்கொள்வதுஅவ்வளவு ஆபத்தானதல்ல. ஆகையால், இத்தகைய குழந்தையைக் கூடிய வரையில்சீக்கிரமாகடாக்டரிடம்அழைத்துச்சென்றால்போதும், பெரும்பான்மையானகுழந்தைகளுக்கு,டாக்டர்பரிசோதனையின் பொழுது,தொண்டையில்குத்திக்கொண்டிருப்பதாய்ச்சொல்லப் பட்ட பொருள் தொண்டையில் காணப்படுவதில்லை. ஏனெனில் அநேகமாக அந்தப் பொருள், தொண்டையிலிருந்து விழுங்கப் பட்டு விடுகிறது. ஆனால் அப்பொருளினால் தொண்டையில் ஏற்பட்ட கீறலைத்தான் குழந்தை தொண்டையில் ஏதோஒன்று குத்திக்கொண்டிருப்பதைப்போல் உணர்கிறது.

717. **செயற்கைமுறையில்மூச்சுஊட்டல் (Artificial Respiration) தானாக மூச்சு விட்டுக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைக்குச் செயற்கை முறையில் மூச்சூட்டவேகூடாது** :வாயும் மூக்கும் அடைக்கப்படும் பொழுது, தண்ணீரில் மூழ்கியபொழுதும், மின்சாரத்தால் தாக்கப்படும்பொழுதும், நச்சுப் புகைகளைமூச்சுடன்உட்கொள்ளும் பொழுதும், குழந்தைமூச்சுவிடுவதைநிறுத்தலாம். இத்தகைய குழந்தைக்கு உடனடியாகச் செயற்கை முறையில் மூச்சூட்ட வேண்டும். குழந்தை மீண்டும் தானாக மூச்சுவிட ஆரம்பிக்கும் வரையிலும், அல்லது, வல்லுநர்களின் உதவி கிடைக்கும் வரையிலும், தேவைப்பட்ட நேரம், 4 மணி நேரம்கூட, செயற்கை முறையில்குழந்தைக்குமூச்சூட்டிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். முதலுதவியைப்பற்றியவகுப்புகளில்,எங்ஙனம்செயற்கைமுறை

Koviloor Digital Library

யில் மூச்சூட்டுவது என்று ஒவ்வொருவரும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தண்ணீரில் மூழ்கிய குழந்தையைத் தலைப்பக்கம் சற்றுக் கீழாகத்தொங்கும்படி படுக்கவைப்பதால், அதன் மூச்சுக்குழாய் களில் உள்ள தண்ணீர் வெளியே நன்றாக வடிந்துவிட வசதியாக இருக்கும். (துவக்கத்தில் சில விநாடி நேரம், குழந்தையின் இடுப் பைப்பற்றித் தூக்கி அதன் மூச்சுக் குழாயிலுள்ள தண்ணீரை வெளியகற்றவும்.) தட்ப வெப்பநிலை மிகவும் குளிர்ச்சியானதாக இருந்தால், குழந்தையைப் போர்வையால் நன்றாக மூடிவைக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில், தொடர்ச்சியாக செயற்கை முறையில், குழந்தைகளுக்கு மூச்சு ஊட்டிக்கொண்டே இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

இதற்குக் குழந்தையை வயிற்றின் பக்கமாக திருப்பிப்படுக்க வைக்கவேண்டும். குழந்தையின் கைகளை அதன் தலைக்கு மேல் வளைத்து.ஒன்றன்மேல் ஒன்றாகவைத்து, அவைகளின்மேல், அதன் முகத்தை ஒரு பக்கமாகத் திருப்பி வைக்கவேண்டும்.

பிறகு, நீல்சன் (Nielsen Method) முறைப்படி செயற்கை முறையில் மூச்சு ஊட்டுபவர், குழந்தையின் தலையருகில் முழங் காலிட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு தன் இரு கைகளையும், குழந் தையின் முதுகின் இரண்டுபக்கங்களின்மேலும்(இரண்டுகட்டை விரல்களும் ஒன்றையொன்று தொடும்படியும், விரல்கள் வெளிப் பக்கமாகவும், கீழ்ப்பக்கமாகவும் நோக்கும்படியும்) வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிறகு நுரையீரலிலுள்ள (Lungs) காற்றை வெளியில் தள்ள, மூச்சு ஊட்டுபவர் தன் முழங்கைகளை வளைக்காமலேயே, தன் உடலை மட்டும் முன்னுக்குத் தள்ளவேண்டும். அதாவது கைகளை மட்டும் அழுத்தாமல், உடலின் பாரத்தைக் கைகளின் வழியாக குழந்தைகளின் முதுகில் அழுத்த விடவேண்டும். பிறகு, இந்த அழுத்தத்தை விடுவிக்கவேண்டும்; இங்ஙனமாக முன்னுக்கு 2 விநாடிகளும், பின்னுக்கு 2 விநாடிகளுமாகச் சாய்ந்து, ஒரு நிமி டத்தில் 15 முறைகள் குழந்தையை மூச்சுவிடச் செய்யவேண்டும்.

ஒரு இளங்குழந்தையைத் தாய் தன் கைகளால் கவிழ்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு, முதலில் கீழ்ப்பக்கமாகவும், பிறகு மேல்பக்க மாகவும் சாய்க்கவேண்டும். கீழே சாய்க்கப்படும்பொழுது, குழந் தையின் வயிற்றில் உள்ள உறுப்புக்கள் வயிற்றின் மேல்முகட்டை (Diaphragm) அழுத்துவதால், நுரையீரலிலுள்ள காற்று வெளியில் அகற்றப்படுகிறது. குழந்தையை மேல் பக்கமாக சாய்க்கும் பொழுது, வயிற்றில் உள்ள உறுப்புக்கள், வயிற்றின் மேல் முகட் டையும் கீழே இழுப்பதன் மூலம், வெளியிலிருந்த காற்று நுரை ஈரலுக்குள் இழுக்கப்படுகிறது. மேலும் இந்தமுறை நல்ல இரத்த ஓட்டத்திற்கும் உதவிசெய்வதால், இதுவே மிகச்சிறிய குழந்தை களுக்கு நல்ல முறையாகும்.

Koviloor Digital Library

குழந்தையைக் கீழ்ப்பக்கமாகச் சாய்க்கும்பொழுது அதனைத் தலை கீழாகவும், மேலே சாய்க்கும்பொழுது, அதன் தலை நேராக நிற்கும்படியும், சாய்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை. கீழே பாதி தூரமும், மேலே பாதிதூரமுமாகச் சாய்த்தால் போதும். இது போல ஒரு நிமிட நேரத்தில் 10 அல்லது 15 முறைகள் செய்யவேண்டும்.

மற்றொரு செயற்கை முறை என்னவெனில், குழந்தையின் மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு, அதன் வாய்க்குள், தாய் தனது வாயைவைத்து, முதலில் உள்ளே காற்றை மெதுவாக ஊதவேண்டும். பிறகு வெளியே காற்றை மெதுவாக உறிஞ்ச வேண்டும். பிறகு, தாய் தானே ஒரு தடவை மூச்செடுத்து வெளியில் விட வேண்டும். இங்ஙனம் ஒரு நிமிடத்தில் 10 அல்லது 15 முறைகள் செய்யவேண்டும்.

718. **மூக்கிலும் காதுகளிலும் குழந்தை ஏதாவது பொருள்களைப் போட்டுக்கொள்ளுதல் :** சிறு பிள்ளைகள், மணி, கொட்டைகள், காகிதத்துண்டு போன்ற பொருள்களை மூக்கிலும், காதுகளிலும் திணித்துக் கொள்ளக்கூடும். வெளியில் எடுக்கும் முயற்சியில் தாய், அவைகளை இன்னும் அதிகமாக உள்ளே தள்ளி விடாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். மிருதுவான பொருள்களாக இருந்தால், இடுக்கியால் எடுக்க முயற்சிக்கலாம்.

மூக்கிலுள்ள பொருளை வெளியில் தள்ள குழந்தையை மூக்கைச்சிந்தச் செய்யலாம். ஆனால் மூக்கைச் சிந்துவதற்கு முன்னர் வெகு சிறிய குழந்தை முதலில் உள்ளே மூச்சை இழுத்து விடக்கூடுமாகையால், அத்தகையக் குழந்தையைமூக்கைச் சிந்தச் செய்ய முடியாது. சில சமயங்களில் தும்மும்பொழுது, அந்தப் பொருள் வெளியே வந்துவிடலாம். அப்படி வராவிடில், குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்லவேண்டும். பல நாட்களுக்கு இத்தகைய பொருள்கள் வெளியே எடுக்கப் படாமலேயே மூக்கிற்குள் தங்கிவிட்டால், இரத்தமும், நாற்றமும் கலந்த சளி மூக்கிலிருந்து வெளிவர ஆரம்பிக்கும். ஆகையால் மூக்கின் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மட்டும், இத்தகைய சளி வெளி வந்தால் உடனடியாக அந்தப் பக்கத்தில், மூக்கில் ஏதாவது பொருளைக் குழந்தை போட்டுக்கொண்டிருக்கலாம் என்று தாய் அறியவேண்டும்.

விஷங்கள்

719. **உடனடியாக டாக்டருக்குத் தெரிவித்தல் :** விஷ வகைப் பொருளைக் குழந்தை உட்கொண்டிருக்கக்கூடும் என்று ஐயுற்றால், அத்தகைய குழந்தையை உடனடியாக டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

10 நிமிடத்திற்குள், ஒரு டாக்டரின் உதவி கிடைக்காவிடில் குழந்தையை மருத்துவமனைக்கே எடுத்துக்கொண்டு சென்றுவிட

Koviloor Digital Library

வேண்டும். குழந்தையின் வாந்தி, அல்லது உட்கொள்ளப்பட்ட பொருள் இருந்த புட்டி அல்லது பாத்திரம் முதலியவற்றையும் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச்செல்லவேண்டும். அப்படிச் செல்லு தற்கு முன்னரே மருத்துவமனைக்கும், டாக்டருக்கும் தொலை பேசியின் மூலம், குழந்தையைப்பற்றி அறிவிக்கவேண்டும்.

720. **விஷவகைப் பொருளை உட்கொண்ட குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யலாமா?** விஷம் உட்கொண்டிருக்கக்கூடும் என்று ஐயுறும்பொழுது, குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்வதுதான் சிறந்த முதலுதவி முறையாகும். ஆனால், கீழ்க்கண்ட விஷ வகைகளை உட்கொண்ட குழந்தையை **வாந்தி எடுக்கச் செய்யக் கூடாது?** அவ் விஷங்களாவன:

மண்ணெண்ணெய் (Kerosene)
கல்லெண்ணெய் வகை (Gasoline),
பென்சீன் (Benzene),
மரச்சாமான்களுக்குப் பளபளப்புக் கொடுக்கப் பயன் படுத்தும் பாலிஷ் (Polish) வகைகள்,
பூச்சிகளைக் கொல்லும் மருந்து வகைகள் (Phenol),
அம்மோனியா, பலவகை அமிலங்கள் முதலியனவாகும்.

இவைகளில் மண்ணெண்ணெய், கல்லெண்ணெய் வகைகள் பென்சீன் முதலியன மிகவும் ஆபத்தானவைகள். வாந்திஎடுக்கும் பொழுது இவைகள் நுரைஈரலுக்குள் செல்லக்கூடுமாகையால் அதிகத் தீமையை விளைவிக்கக்கூடும். அமிலங்கள், காரமான மருந்து வகைகள், தொண்டையைப்புண்ணுக்கக்கூடுமாகையால் குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்வதன்மூலம், அவைகளை மீண்டும் தொண்டைக்குக் கொண்டுவரக்கூடாது.

721. **வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடியஎளியமுறை:** கை விரலைத் தொண்டைக்குள் விடுவதுதான் என்றாலும், இந்த முறையால் குழந்தை ஒவ்வொரு முறையும் வாந்தி எடுத்துவிடும் என்று சொல்லுவதற்கில்லை குழந்தையை ஒரு கட்டிலின் குறுக்கே, குப்புறப் படுக்க வைத்து அதன் தலை படுக்கைக்கு வெளியே இருக்கும்படி பிடித்துக்கொண்டு குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும். வாந்தியை ஒரு பாத்திரத்தில் பிடித்து வைத் திருந்து டாக்டரிடம்காண்பிக்கவேண்டும். கை விரலைத் தொண் டைக்குள் விட்டு சிலவிநாடிகள் அங்கேயேவைத்திருக்கவேண்டும் குழந்தை விரலைக் கடிக்காமல் இருக்க, விரலை உள்ளே விடுவதை யும் வெளியே இழுப்பதையும் விரைவாகச் செய்யவேண்டும். தண்ணீர் அல்லது பாலை முதலில் கொடுத்துவிட்டு; பிறகு தொண்டைக்குள் விரலை விட்டால், குழந்தை எளிதில் வாந்தி எடுத்துவிடும்.

722. **வாந்தி எடுக்கச்செய்யும்இதரமுறைகள்:** உப்புக்கரைத்த தண்ணீர், அல்லது அரைத்த கடுகுகரைத்த தண்ணீர், அல்லது

Koviloor Digital Library

சோப்புக் கரைத்த தண்ணீர் முதலிய வாந்தி எடுக்கச் செய்யும் மருந்துகளைக் (Emetics) குழந்தையைக் குடிக்கச் செய்வதன் மூலமும், குழந்தையைவாந்தி எடுக்கச் செய்யமுடியும். ஒருமுறை வாந்தி எடுத்த பின்னர், இன்னொரு கோப்பை மருந்து கொடுத்து, குந்தையை மீண்டும் வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

குழந்தை விஷப்பொருள் உட்கொண்டிருக்கிறது என்பது நிச்சயமாகத் தெரியும்பொழுதும், டாக்டரைச் சந்திக்க ½ மணி நேரத்திற்கு மேலாகும் என்று தெரியும்பொழுதும், 'இபிகேக் சிரப்' (Syrup of Ipecac) என்னும் மருந்தைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். (2 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்கு 2 தேக்கரண்டி அளவும், 2 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 1½ தேக்கரண்டி அளவும் மேற்சொன்ன மருந்து கொடுக்கவேண்டும்.) இந்த அளவு மருந்தில் குழந்தை வாந்தி எடுக்காவிடில், 10 நிமிடங்களுக்கொருமுறை ஒவ்வொரு தேக்கரண்டி அளவு 'இபிகேக்' மருந்து கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். ஆனால், மொத்தத்தில், 6 தேக்கரண்டி அளவுக்குமேல் இந்த மருந்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தை வாந்தி எடுத்த பின்னர், இந்த மருந்தை மற்றொரு முறையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

723. விஷம் உட்கொண்ட பின்னர், 1 அல்லது 2 மணி நேரம் வரையிலும், எத்தகைய தவறான அறிகுறியும் ஏற்படாததால், குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிக்காமல் இருந்துவிடக்கூடாது: 'ஆஸ்பிரின்' போன்ற மருந்துகள் பொறுத்துத்தான் வேலைசெய்யும். சில வகைவிஷங்களை உட்கொண்ட குழந்தைகளை, 12 மணி நேரத்திற்குக்கூட ஒரு மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் வைக்கவேண்டும்.

724. **மிகச் சாதாரணவிஷயங்களின் பட்டியல்:** இவைகள் யாவற்றிற்குமே (வேண்டாமென்று அருகில் குறிப்பிட்டிருப்பவைகளைத் தவிர) குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும். ஆனால், எந்த விஷ வகையைக் குழந்தை உட்கொண்டிருந்தபொழுதிலும்; அதனை அவசியமாக ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

'அல்லோனல்' (Allonal. See Barbiturates) 'பார்பிட்டுரேட்ஸ்' காணவும்.

அம்மோனியா (Ammonia): இதற்கு வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடாது.

'அமிடால்' (Amytal) 'பார்பிட்டுரேட்டுகள்' காணவும்,

உறை நிலையை முறிக்கும்மருந்து வகைகள்: (Antifreeze Solutions): இதனை உட்கொண்ட குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

எறும்புக்கொல்லி மருந்து: (Ant Powder): வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

'ஆர்செனிக்' (Arsenic): மிகக் குறைவான அளவுகூட அதிக

Koviloor Digital Library

ஆபத்தானது. பால் முதலில் கொடுத்து, பிறகு குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

'ஆஸ்பிரின்' (Aspirin): மிக ஆபத்தானது; பின் விளைவு மிக மெதுவாக ஏற்படும். ஆகையால் குழந்தையை அவசியமாக வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும். 12 மணி நேரத்திற்கு இந்தக் குழந்தையை டாக்டர் கண்காணிக்கவேண்டும்.

'அட்ரொபின்' மாத்திரைகள் அல்லது சொட்டுகள் (Atropine in drops or tablets): மிகக் குறைந்த அளவுகூட மிகவும் ஆபத்தானது. குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

'கார்பாலிஷ்' (Automobile Polish): வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடாது.

'பார்பிட்டுரேட்ஸ்' (Barbiturates): பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் தூக்க மருந்து, மாத்திரைகள் முதலியவை இவை. பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய 3 மாத்திரைகள், ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு மிகவும் ஆபத்தானது. ஆகையால் குழந்தையை உடனே வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

'பெல்லடோனா' (Belladona): 'அட்ரொபின்' பார்க்கவும்.

'பென்சின்' (Benzene): வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடாது. ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவுகூட மிகவும் ஆபத்தானது.

'மெர்குரி-பை-குளோரைட்'(Mercury Bichloride): டாக்டர்கள் கைகளைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொள்ள பயன்படுத்த, இந்த மருந்து நீல நிற மாத்திரைகளாகக் கிடைக்கின்றன. அடிக்கடி குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும். முட்டையையும், பாலையும் மாற்று மருந்துகளாகப் பயன்படுத்தலாம்.

'போரிக் அமிலம்' (Borio Acid): ஒரு வயது குழந்தைக்கு, ½ தேக்கரண்டி அளவு போரிக் மாவு அல்லது, ஒரு அவுன்சு போரிக்கரைசல் நீர்கூட மிக ஆபத்தானது. இதை உட்கொண்ட குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

கற்பூரத் தைலம் (Camphorated oil): வாந்தி எடுக்கக் குழந்தையைத் தூண்டவேண்டும்.

கார்பாலிக் அமிலம் (Carbolic Acid): வாந்தி எடுக்கத் தூண்டக்கூடாது. பால், முட்டை ஆகியவற்றை மாற்று மருந்துகளாகக் கொடுக்கலாம். முகத்தையும், வாயையும் அதிகத் தண்ணீரால் கழுவவேண்டும். ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு ½ தேக்கரண்டி அளவு கூட மிக ஆபத்தானதாகும்.

கார்பன்-டெட்ரா-க்ளோரைட் (Carbon tetra chloride): வாந்தி எடுக்கத் தூண்டக்கூடாது.

பேதி மருந்து வகைகள் (Cathartics): சில மருந்து வகைகளில் 'ஸ்ட்ரிக்னின்' எனப்படும் பொருள் இருக்கக்கூடும். ஒரு வயது குழந்தைக்கு இத்தகைய மூன்று மாத்திரைகள் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியவை. உடனே வாந்தி எடுக்கத் தூண்டவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

'காஸ்கரா' (Cascara), பினுப்தலின் (Phenolphthalein), மக்னி சியா பால் (Milk of magnesia) ஆகிய மருந்துகள் தனித்தனியே அதிக ஆபத்தில்லாதவைகளாகும்.

காரச்சுண்ணும்பு, பொட்டாசியம், சோடா முதலியன (Caustic lime, Potash, Soda): 'லை' (Lye) என்னும் பொருளைப் பார்க்கவும்.

சிகரெட்டுகள் (Cigarettes): ஒரு வயது குழந்தைக்கு, ஒரு சிகரெட் விழுங்கிவிடுவது ஆபத்தாக இருக்கலாம். வாந்தி எடுக்கத் தூண்டவேண்டும்.

சுத்தப்படுத்தப் பயன்படுத்தும் திரவங்கள் (Cleaning fluides): வாந்தி எடுக்கத் தூண்டக்கூடாது.

'கோடின் மாத்திரைகள்' (Codeine Tablets): அல்லது பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படவேண்டிய இருமல் மருந்தில் உள்ள கோடின், ஒரு வயது குழந்தைக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். உடனே குழந்தையை வாந்தி எடுக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

இருமல் மருந்துகள் (Cough Syrups): விற்கப்படும் இருமல் மருந்துகளில் குழந்தைக்கு விஷமூட்டக்கூடிய அளவு கோடின் இருக்கலாம். ஆகையால் குழந்தைக்கு இந்த மருந்தில் 3 அல்லது 4 தேக்கரண்டி அளவுகூட ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். ஆகையால் குழந்தையை வாந்தி எடுக்கத் தூண்டவேண்டும்.

க்ரீசால் (Cresol): கார்பாலிக் அமிலம் பார்க்கவும்.

டி. டி. டி. (D.D.T.): வாந்தி எடுக்கத் தூண்டவேண்டும்.

ஈக்கொல்லி மருந்துகள்: (ஆர்செனிக் பார்க்கவும்).

.·.பௌலர்ஸ் மருந்து (Fowlers Solution): ஆர்செனிக் பார்க்கவும்.

தட்டுமுட்டுச் சாமான்களின் பாலிஷ் (Furniture Polish): வாந்தி எடுக்கத் தூண்டக்கூடாது.

'கேசோலின்' (கல்லெண்ணெய் வகை) (Gasoline): ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவுகூட ஆபத்தானது. வாந்தி தூண்டப்படக்கூடாது.

ஹைட்ரோக்ளோரிக் அமிலம் : (Hydrochloricacid); மிகவும் ஆபத்தானது. குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடாது. ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சோடாபைகார்பனேட் மாவு கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

எழுதும் மை (Ink): சில மைகளில், விஷப்பொருள் இருக்கலாம். வாந்தி எடுக்கும்படி குழந்தையைத் தூண்டவேண்டும்.

பூச்சி மருந்து வகைகள் (Insect spray): வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடாது.

'அயோடின் (Iodine): சில சொட்டுக்கள் டின்க்சர் அயோடின் மருந்தை உட்கொள்ளுவதில் ஆபத்தில்லை. அவை வாய், தொண்டை, வயிறு முதலிய பாகங்களில் எரிச்சலை மட்டும்தான் உண்டாக்கும். ஆனால் ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி

Koviloor Digital Library

யளவு அயோடின் கூட விஷமாக அமையக்கூடும்: முதலில் ரொட்டி அல்லது சோறு முதலியன கொடுத்து, பிறகு குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

"இரும்பு, கொய்னா, ஸ்டிரிக்னின்" முதலியன ("Iron, Quinine and Strychnine") கலந்த ஊட்ட மாத்திரைகளில் 3, ஒரு வயது குழந்தைக்கு விஷமாக அமையலாம். இதில் குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடாது.

இனிப்பு போர்வையுடன் கூடிய இரும்பு மாத்திரைகளைக் குழந்தை அதிகமாக உட்கொண்டு விடக்கூடுமாகையாலும், இது மிகுந்த ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடுமாகையாலும், உடனே அத்தகைய குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

மண்ணெண்ணெய் (Kerosene): ஒரு வயது குழந்தைக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கரண்டியளவு ஆபத்தானது. ஆனால் குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யக்கூடாது.

லூமினால் (Luminal): 'பார்பிட்டுரேட்ஸ்' பார்க்கவும்.

'லை' (Lye): வெகு சிறிய அளவுகூட மிக ஆபத்தானது. குழந்தையைவாந்திஎடுக்கும்படி செய்யக்கூடாது. குழந்தையின் முகத்தையும், வாயையும் அதிகத் தண்ணீரில் கழுவவேண்டும். குழந்தைக்கு அதிக அளவு கிரேப் பழரசம், அல்லது எலுமிச்சம் பழரசம் அல்லது காடி முதலியவற்றைக்குடிக்கக்கொடுக்கவேண்டும். இதே முதல் சிகிச்சையைத் தான், அம்மோனியா, சோடா உப்பு (Washing soda) பொட்டாசியம், காரச் சுண்ணம்பு, சோடா முதலிய விஷங்களுக்கும் செய்யவேண்டும்.

தீக்குச்சிகள் (Matches) இவைகளையும் குழந்தை உட்கொண்டு விடாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பாதரசம் (Mercury) உடைந்த வெப்பமானியிலிருக்கும் உலோகப் பாதரசம் அதிக ஆபத்தானதல்ல. என்றாலும், குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

பூச்சி மருந்து உருண்டைகள் (Mothballs): குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

காளான் வகைகள் (Mushrooms and toadstools): இவைகளில் சில வகைகள் நச்சு வகையைச் சார்ந்தவை. இவைகளில் ஒன்றை உட்கொண்ட குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

'நெம்புட்டால்' (Nembutal): பார்பிட்ரேட்ஸ் பார்க்கவும்.

நிக்கொடின் (Nicotine): ஒரு வயது குழந்தைக்கு ஒரு சிகரெட் விழுங்கினாலும் அல்லது, நிக்கொடின் கொண்ட செடிமருந்தில் வெகு சிறிய அளவு உட்கொண்டாலும் மிக ஆபத்துதான். உடனடியாகக் குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

நைட்ரிக் அமிலம் (Nitric acid): (சல்பூரிக் அமிலம் பார்க்கவும்).

.·.பினோபார்பிட்டால் (Phenobarbital): (பார்பிட்டுரேட்ஸ் பார்க்கவும்):

Koviloor Digital Library

.·. பினல் (Phenol): - (கார்ப்பாலிக் அமிலம் பார்க்கவும்.)

.·. பாஸ்பரஸ் (Phosphorus): (எலி, கரப்பான் பாஷாணங்கள் பார்க்கவும்).

செடி மருந்துகள் (Plants sprays): இவைகளில் நிக்கோடின், அல்லது ஆர்செனிக் இருக்கலாமாகையால், மிகச் சிறிய அளவும் ஆபத்தானதே. குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

பொட்டேஷ் (Potash): ('லை' பார்க்கவும்).

எலி விஷமருந்து (Rat-poisons): இவைகளிலும் ஆர்செனிக்கும், பாஸ்பரசும் இருக்கலாம். ஆகையால் இது ஒரு சிறிய பட்டாணி அளவு கூட மிக ஆபத்தானது. குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

கரப்பான் பூச்சிக் கொல்லி (Roach Powder): இதில் சோடியம் புளூரைட் இருக்கக் கூடுமாகையால், ½ தேக்கரண்டி அளவு கூட ஒரு வயது குழந்தைக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். வாந்தி எடுக்கும்படி குழந்தையைத் தூண்ட வேண்டும்.

செக்கோனல் (Seconal): (பார்பிட்ரேட்ஸ் பார்க்கவும்).

பூட்ஸ் பாலிஷ் (Shoe polish): சில கறுப்பு பாலிஷ்களிலும் சாயங்களிலும், ஆபத்தான ரசாயனப் பொருள்கள் இருக்கலாம். இதை உட்கொண்டுவிட்ட குழந்தையைவாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

தூக்க மருந்து வகைகள் (Sleeping medicines): (பார்பிட்ரேட்ஸ் பார்க்கவும்).

சோடா பைகார்பனேட் (Soda bicarbonate): இதில் பேராபத்து கிடையாது.

காரச்சோடா (Caustic soda): பேராபத்து ('லை' பார்க்கவும்).

கழுவும் சோடா (Washing soda): ('லை' பார்க்கவும்).

ஸ்ட்ரிக்னின் (Strychnine): பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்கக் கூடிய 2 மாத்திரைகள், குழந்தைக்கு மிக ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

.·. **சல்பூரிக் அமிலம் (Sulfuric acid):** குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்யக் கூடாது. முகம், வாய் முதலியவற்றைத் தாராளமாகத் தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும். ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சோடா பைகார்பனேட்மாவு கரைத்துக்கொடுக்க வேண்டும்.

தேலியம் மருந்து வகைகள் (Thallium preparations): குழந்தையை வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

டர்பெண்டைன் தைலம் (Turpentine oil): வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

புல் பூண்டு கொல்லிகள்: வாந்தி தூண்டப்படவேண்டும்.

''விண்டர்கிரீன்'' தைலம் (Wintergreen oil): ஒரு தேக்கரண்டியளவு ஒருவயது குழந்தைக்கு ஆபத்தானது. வாந்தியைத் தூண்ட வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

சில தனிப்பட்ட முக்கியப் பிரச்னைகள்

குழந்தையுடன் சுற்றுப்பயணம் செய்தல்

சுற்றுப் பயணத்தின்போது குழந்தைக்குத் தேவையான உணவைத் தயார் செய்து கொள்வதற்கும், அதனை எடுத்துச் செல்வதற்கும் அநேக விதமான வழி முறைகளைப் பின்பற்றலாம். ஒரு தாய்க்கு எந்த முறை மிகவும் சௌகரியமான முறை என்பது, ஆங்காங்கு அவளுக்குக் கிடைக்கும் வசதிகளைப் பொறுத்தும் அவள் எவ்வளவு நாட்களுக்கு வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல இருக்கிறாள் என்பதைப் பொறுத்தும் இருக்கிறது.

725. **ஒவ்வொரு புட்டியிலும் பாலைச் சேர்த்தல்:** தாய், குழந்தையுடன் 24 மணி நேரமோ அல்லது அந்த நேரத்திற்குள்ளாகவோ பயணம் செய்வதாக இருந்தால் அந்தக் குழந்தைக்கு 'எவாப்பரேட்' செய்யப்பட்ட பாலைக் கணக்குப்படி புட்டியில் கொடுப்பதாக இருந்தால், சர்க்கரைகலந்த தண்ணீர் ஊற்றப்பட்டனவும், தூய்மை செய்யப்பட்டனவுமான புட்டிகளைத் தேவையான எண்ணிக்கையில் உடன் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். 'எவாப்பரேட்' செய்யப்பட்ட பாலைக்கொண்ட 6 அவுன்சு டப்பிகளை வேளைக்கு ஒருடப்பி விதம் தேவையானவற்றை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பால் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு வேளையும் ஒவ்வொரு புதிய பால் டப்பியைத் திறந்து, அதிலுள்ள பாலைச்சர்க்கரையும் தண்ணீரும் கலந்திருக்கும் புட்டியில் ஊற்றி ரப்பர்க் காம்பைப்புட்டியின் மேல் பொருத்திப் பிறகு அதனைக் குலுக்கிச் சுடவைக்க வேண்டும். சர்க்கரைத் தண்ணீரைத் தயார் செய்யும்போது எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவைக் கணக்கோடு தயார்செய்து கொள்ள வேண்டும். அதனைப் புட்டிகளில் ஊற்றும் போது பிறகு ஊற்றப் போகும் 'எவாப்பரேட்'செய்யப்பட்ட பாலின்அளவையும் கணக்கில் வைத்துக் கொண்டு ஊற்ற வேண்டும். (மொத்த சர்க்கரைத் தண்ணீரையும், மொத்த பாலையும் புட்டிகளின் எண்ணிக்கையால் வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும்).

726. **பயணத்தின்போது ஐஸ்பெட்டியைப் பயன்படுத்துதல்:** 24 மணி நேரத்திற்கோ அல்லது அதற்குக் குறைவாகவோ பயணம் செய்யும்போது, கடைப்பிடிக்கக்கூடிய மற்றொரு முறை என்னவென்றால், வீட்டில் செய்வதைப் போன்றே புட்டிப் பாலைத் தயாரித்து, தேவையான புட்டிகளைக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில்

Koviloor Digital Library

வைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகும். புட்டிகளைப் பயணத்தின்போது பயன்படும் ஐஸ் பெட்டியிலோ அல்லது புட்டிகளைத் தூய்மைப் படுத்தும் வாளியிலோ வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த முறையை எவாப்பரேட் செய்யப்பட்ட பால் ஆனாலும், அல்லது பாஸ்டியர் முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட புட்டிப்பால் கலவையானாலும் அல்லது பாஸ்டியர் முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட வெறும் பாலானாலும் பயன்படுத்தலாம். ஐஸ் பெட்டிக்கோ அல்லது புட்டிகளை எடுத்துச் செல்லும் வாளிக்கோ காரில் இடம் இருந்தால் அவற்றைக் காரிலேயே எடுத்துச் செல்லலாம். புட்டிகள் வைக்கப்படும் வாளியைத் தாளால் சுற்றி அதன் மூடியின்கீழ் பத்துத் தாள்கள் அடுக்கி அவற்றை ஒரு கயிற்றால் கட்டி, மூடியை எளிதில் எடுப்பதற்கும் வைப்பதற்கும் ஏற்றாற்போல் வைத்துக் கொள்ளலாம். புறப்படப் போகும்போது வாளியில் புட்டிகளை அடுக்கி, அவற்றைச் சுற்றிலும் வாளிகொள்ளுகிற அளவிற்கு ஐஸ் கட்டிகளை அடைக்க வேண்டும். செல்லுகிற இடத்தின் தட்ப வெட்ப நிலையைப் பொறுத்துப் பலமணி நேரங்கள் வரையில் பால் குளிர்ச்சியாகவே இருக்கும்.

727. **பெரிய புட்டியைக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைத்தல்:** மற்றொரு வகையான முறை, புட்டிப்பால்முழுவதையும் 24 மணி நேரத்திற்குத் தூய்மைப் படுத்தப்பட்ட பெரிய புட்டி ஒன்றில், அடைத்து, அதனை ஐஸ் பெட்டியிலாவது அல்லது தூய்மை செய்யும் வாளியிலாவது வைத்துக்கொள்ளுவதாகும். குழந்தை, வெறும் பாஸ்டியர் முறைத் தயாரிப்புப் பாலைச் சாப்பிடுவதாக இருந்தால், அந்தப் பால்புட்டியை, ஐஸ் கட்டியின் மேல் வைத்து எடுத்துச் செல்லலாம். இரயிலிலோ அல்லது ஆகாய விமானத்திலோ செல்லும்போது, பால் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், பெரிய புட்டியிலிருந்து பாலை ஒரு புனல் மூலமாகப் பால் கொடுக்கும் சிறிய புட்டியில் ஊற்றிக் கொள்ளலாம். குழந்தை பால் குடித்து முடிந்ததும், புட்டியையும், புட்டியின் காம்பையும் புனலையும் சோப்புத் தண்ணீரால் கழுவிவிடவேண்டும். அப்பொழுதுதான் மறு தடவைக்கும் அவற்றைப் பயன்படுத்த முடியும். இல்லையானால் ஒவ்வொரு தடவைக்கும் தேவையான தூய்மையான புட்டிகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிவரும்.

728. **ஒன்று அல்லது இரண்டு புட்டிகளைத் தாள்கள் சுற்றி எடுத்துக்கொள்ளுதல்:** ஒன்று அல்லது 2 தடவைகள் மட்டும் குழந்தைக்குப் பாலுணவு கொடுக்க வேண்டி நேரிடும்போது 10 அல்லது 15 மடிப்புக்கள் தாள்களால் சுற்றப்பட்ட ஒன்று அல்லது 2 புட்டிகளைக் குளிர்ச்சியோடு எடுத்துச் செல்லலாம். அல்லது குளிர்ச்சியாக இருக்கும் நூல் சுற்றப்பட்ட பையில் அவைகளை வைத்து எடுத்துச் செல்லலாம். காரில் உள்ள குளிர்ச்சிப் பெட்டியிலாவது அல்லது ஆகாய விமானத்திலுள்ள ஐஸ் பெட்டியிலாவது அவற்றைக் கொண்டு போகலாம்.

Kowloor Digital Library

729. **நீண்ட பயணத்தின்போது, ஒவ்வொரு புட்டியையும் தயார் செய்தல்:** தாய் பலநாட்களுக்குக் குழந்தையுடன் வெளியூருக்குச் செல்லுவதாக நேர்ந்தால், அப்பொழுது பிரச்னை சற்று சிக்கலானதாகக் காணப்படும். அப்படிப்பட்ட வேளையில் தாய் டாக்டரைச் சந்தித்து, பயணத்தின் தன்மையையும் குழந்தையின் உணவு வகையையும், குழந்தையின் ஜீரணிக்கும் ஆற்றலையும் பற்றிக் கூறவேண்டும். ஆகாய விமான வழியிலும், ரயில் வழியிலும் என்ன என்ன வசதிகள் கிடைக்கும் என்று தாய் முன் கூட்டியே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தை எவாப்பரேட் செய்யப்பட்ட புட்டிப்பால் உணவு உண்ணும் குழந்தையாக இருந்தால், பால்கொடுக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும், எவாப்பரேட் செய்யப்பட்ட பாலைக் கொண்ட டப்பிகளிலுள்ள பாலைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு, புட்டிப் பாலுணவு தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனைக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பயணத்தின்போது எவ்வளவு தடவைகள் பாலுணவு கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுமோ, அவ்வளவு தடவைகளுக்குத் தேவையான டப்பிகளைத் தாய் உடன்எடுத்துச்செல்லலாம். ஒரு ஜாடி நிறைய சர்க்கரையையாவது அல்லது ஒரு புட்டி நிறைய இனிப்புப் பாகையாவது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். புட்டிப் பாலுணவு தயாரிப்பதற்குத் தேவைப்படும், தூய்மையான வடிகட்டிய தண்ணீரை, அரைகாலன் புட்டிகளில் கடைகளிலிருந்து வாங்கிக் கொள்ளலாம். தேவையானபோது மற்றொரு புட்டித் தண்ணீர் போகுமிடத்தில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வாங்கிக் கொள்ளலாம். (அது குடிப்பதற்கு அவ்வளவு சுவையுள்ளதாக இருக்காது.) அல்லது தண்ணீரை வீட்டிலேயே காய்ச்சி, அதனைப் புட்டிகளிலாவது அல்லது ஒரு ஜாடியிலாவது நிரப்பிக் கையில் எடுத்துக்கொள்ளலாம். (புகைவண்டியிலோ அல்லது வழியிலோ கிடைக்கும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. அப்படிப் பயன்படுத்தினால் அதனைக்காய்ச்சிப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும். வேறுபட்ட தண்ணீர் குழந்தையின் ஜீரணத்தைத்தற்காலிகமாகக் கெடுக்கவும்கூடும். தூய்மையாகக் கழுவப்பட்ட புனல், அளவுக்கரண்டி, டப்பித் திறப்பான், புட்டி, துடைக்கும் பிரஷ், தேவையான தூய்மை செய்யப்பட்ட புட்டிகள், புட்டிக்காம்புகள் முதலியன பயணத்திற்குத் தேவைப்படும்.

730. **திட உணவுகள் (Solid foods):** பெரும்பாலான திட உணவுகளை ஜாடிகளில் வைத்துக் காப்பாற்றவேண்டும். அந்த ஜாடிகள் திறக்கப்படுவதற்கு முன்பு சூடாக்கப்பட வேண்டும். மேலும் அவற்றிலிருந்தே நேரடியாக உணவை எடுத்து குழந்தைக்கு ஊட்டவேண்டும். குழந்தை வழக்கமாகச் சாப்பிடும் எல்லா உணவு வகைகளையும் உடன் எடுத்து கொள்ளவேண்டுமே என்று தொல்லைப்பட வேண்டாம். எந்த உணவு வகைகளைக்

Koviloor Digital Library

குழந்தை மிகவும்விரும்புமோ, எவை ஜீரணிப்பதற்குஎளிமையாக இருக்குமோ அவற்றை மட்டும் உடன் எடுத்துக் கொண்டால் போதுமானது. குழந்தை விரும்பாத எதையும் அது வழக்கத்திற்கு மாறாக குறைவாக உண்டாலும், அதற்கு வற்புறுத்திக் கொடுக்கவேண்டாம். குழந்தை அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உண்ணவும் விருப்பம் கொள்ளலாம்.

731. **குழந்தைக்கான உணவுகள்:** புகை வண்டியில் செல்லும் போது வழியில் கிடைக்கும் தண்ணீரையும், பழக்கமில்லாத உணவு வகைகளையும் குழந்தைக்குக்கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தைக்கெனத் தண்ணீரைத் தனியாகப் புட்டியில் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். வெளியில் பொது இடங்களில், குழந்தைக்காக உணவு வாங்கும்போது, கேக்குகள், பால் கலந்து செய்யப்பட்ட புட்டு வகைகள், சூடாறிப்போன இறைச்சி-மீன்-முட்டைகள், பாலேடுபோடப்பட்ட பழவகைகள் முதலியனவற்றை வாங்காமல் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில் இந்த உணவு வகைகள் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைத்துப் பாதுகாக்கப்படாவிடில், கொடிய நோய்க் கிருமிகளைக் கொண்டவைகளாக இருக்கக்கூடும். ஆகையால் பயணத்தின்போது, சூடான உணவையும், தோலுரிக்கக்கூடிய பழங்களையும், தனிப் புட்டிகளில் அடைக்கப்பட்ட பாலையும் மட்டும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும். (தக்காளிப்பழம், வேர்க்கடலை, வெண்ணெய் முதலிய இடையில் செருகப்பட்ட ரொட்டித்துண்டுகளைத் தயார்செய்து, உடன் எடுத்துக்கொண்டு செல்லலாம்). வழியிலுள்ளசிற்றுண்டிச் சாலைகளில், குழந்தைக்கு உணவு வாங்கமுடியும் என்றபோதிலும்கூட, தாய் தன்னுடன் பையில் ரொட்டி, பிஸ்கோத்து, பாலேடுக்கட்டி, வேகவைத்த முட்டை, பழம் முதலியனவற்றையும், ஃபிளாஸ்கில் பாலையும், ஒரு ஜாடியில் புரூன் பழங்களையும் எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

732. **வேறு சில குறிப்புகள்:** புகை வண்டியில் செல்லும் போது, பொருள் வசதியுடையவர்கள், குழந்தையுடன் உயர்ந்த வகுப்பில் பயணம் செய்வது, வசதியாக இருக்கும்.

குழந்தையின் அடித் துணிகள்: பயன்படுத்தியதற்குப் பிறகு எறிந்து விடக்கூடியவைகளாக இருக்கவேண்டும்.

குழந்தை சிறியதாக இருந்தால், அது தூங்கும்பொழுது தன் அருகில் வைத்துக்கொள்ள விரும்பும் விளையாட்டுப் பொம்மையை, எடுத்துச்செல்ல மறந்துவிடக்கூடாது. விளையாட்டுப் பொம்மை பயணத்தின்போது அதிக வசதிகளைத் தேடிக்கொடுக்கிறது. குழந்தைக்கு விருப்பமான பொம்மைகளைத் தவிர, புது விளையாட்டுப் பொம்மைகளையும், பொம்மைப் புகைவண்டி போன்ற விளையாட்டுச் சாமான்களையும், உடைகள், நகை நட்டுக்கள் படம்வரையும் புத்தகம், வண்ணம் தீட்டும் புத்தகம், படங்கள் நிறைந்த புத்தகம், பொம்மை வீடுகள் கட்டிப் பிரிப்பதற்கான அட்டைகள், வெள்ளைத் தாள்கள், எழுதுகோல் முதலி

Koviloor Digital Library

யவைகளையும் எடுத்துச் செல்லவேண்டும். 3 அல்லது அதற்குச் சற்றுமேற்பட்ட வயதுள்ள குழந்தை தன்னுடைய விளையாட்டுச் சாமான்களைத் தன்னுடைய சிறிய பெட்டியில் தானே எடுத்து அடுக்கிவைக்க விரும்புகிறது.

ஒரு பெரிய பெட்டி நிறையத் தூய்மை செய்யப் பயன்படும் தாள்களை (Cleansing tissues) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு பிளாஸ்டிக் மேஜை விரிப்புகளை உடன் எடுத்துக் கொண்டால், அவைகளில் ஒன்று படுக்கைக்கு அடியில் படுக்கையின் ஈரத்தால் பாய் கெட்டுப்போகாமல் பாதுகாக்கவும், மற்றொன்று, குழந்தை உட்காரும் ஐமுக்காளத்தின் மீதோ அல்லது படுக்கையின் மீதோ விரிக்கவும் பயன்படும்.

காரில் பயணம் செல்லும்போது, இடையே சாப்பாட்டு வேளைகளுக்காகமட்டும் காரை நிறுத்தாமல், காலைப்பொழுதின் நடுவிலும், மாலைப்பொழுதின் நடுவிலும் எங்கேனும் ஒதுக்குப்புறமான இடத்திலாவது, அல்லது நகர்ப்புறங்களின் பூங்காக்களிடத்திலாவது, சற்று நேரம் தங்கியிருந்து விட்டுச்செல்லுவது நல்லது. ஏனெனில், இப்படிச் செய்வதால், குழந்தை சிறிது நேரம் கண்ணயர்ந்து எழுவதற்கும், பிறகு சிறிது நேரம் விளையாடுவதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

சிறிய குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு செல்லும்போது, அது உட்கார்ந்து மலங்கழிப்பதற்கான சிறிய நாற்காலியையும் உடன் எடுத்துச் செல்வது முக்கியமாகும்.

ஒரு சிறிய கூடையை குழந்தையின் படுக்கையாகப் பயன்படுத்துவது, காரிலோ, புகைவண்டியிலோ அல்லது விமானத்திலோ பயணம் செய்யும்போது மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

குறைமாதக் குழந்தை

குறை மாதமோ நிறை மாதமோ, குழந்தையின் எடை 5½ பவுண்டுக்குக் குறைவாயிருப்பின் அதை ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். 5 பவுண்டு நிறைக்குக் குறைந்த குழந்தைகளை டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

733. ஆரம்பத்திலிருந்து குழந்தையைச் சூடு உள்ளதாகக் காப்பாற்றி வருதல் :— இது குடும்பத்தினரால் முக்கியமாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கையாகும். குறைமாதக் குழந்தை, குளிர்ந்த காற்றுப் படும்படி விடப்பட்டிருந்தால், உடல் வெப்பம் விரைவாகக் குறைந்து விடுவதோடு, உடலின் வெப்பத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் ஆற்றலையும், உடலின் வெப்பத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் ஆற்றலையும் அது இழந்து விடுகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடனேயே (அதன் நஞ்சுக்கொடியை அறுப்பதற்குமுன்பே) அதனை முதலில் ஒரு பருத்தித்துணியாலும் பிறகு மிருதுவான ஒரு கம்பளித் துணியாலும் மூடி, வெப்பமான

Koviloor Digital Library

இடத்தில் படுக்கவைக்க வேண்டும். டாக்டர் இல்லாதபோது குழந்தை பிறந்தால், அதன் நஞ்சுக்கொடியில் துடிப்பு இருக்கிற வரையில் அதனைக் கட்டவோ அல்லது, அறுக்கவோ கூடாது. ஏனெனில், நஞ்சுக்கொடியிலுள்ள இரத்தம் முழுவதும்குழந்தையின் உடலில் போய்ச் சேரத் தேவையான அவகாசம் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

734. **அறையின் வெப்பம் பகலிலும் இரவிலும் 80° ஆக இருக்க வேண்டும்:**- குறைமாதக்குழந்தையிருக்கும் அறை எப்பொழுதும் வெப்பம் நிறைந்ததாக இருக்கவேண்டும். குழந்தை குளிர்ச்சி நிறைந்த அறையில் பிறந்தால், அதன் நஞ்சுக்கொடி அறுக்கப்பட்டவுடன், அதனை வெப்பம் நிறைந்த அறைக்கு அகற்றிவிட வேண்டும். ஏதாவது ஒரு அறையை 80° வெப்பமுள்ளதாக ஆக்கிக்கொள்ளவேண்டும். பெரிய அறையைவிட, போதுமான வசதியுடையசிறியஅறையைவெப்பமாக்கிக்கொள்ளுவதுஎளிது: மின்சாரச் சூடு பெருக்கியினாலோ அல்லது மண்ணெண்ணெய்ச் சூடுபெருக்கியினாலோஎளிதாகவெப்பத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளலாம். அப்படி இயலாத நிலையில், தற்காலிகமாக அடுப்பு இருக்கும்அறையைப் பயனபடுத்திக்கொள்ளலாம்.

735. **அறையின் காற்று சிறிதளவு ஈரமுள்ளதாக இருக்கவேண்டும் (Air should be moist):** —கோடைகாலத்தைத் தவிர, பிற காலங்களில் அறையிலுள்ள 80° வெப்பமுள்ள காற்று அளவுக்கு மீறி வறட்சி உள்ளதாக இருக்கும். வீட்டிலேயே குழந்தை சில மணி நேரங்களுக்குமேல் தங்கியிருக்கும்படி நேரிட்டால், அறையிலுள்ள காற்றை ஈரத்தன்மை சேர்ந்ததாக ஆக்கவேண்டும். காற்றை ஈரம் பொருந்தியதாக எப்படி எல்லாம் செய்யலாம் என்ற முறைகள் 632-ஆம் பிரிவில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

அறையை நீராவி நிறைந்ததாகவோ அல்லது மிகவும் நீர் நிறைந்ததாகவோ செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை; அது அறிவுடைமையும் ஆகாது. ஆனால் மூச்சு விடுவதற்கு ஏற்றதாகவும், வசதிஉடையதாகவும்இருக்கும்வகையில்அறையிலுள்ள காற்றை ஈரம் நிறைந்த வெப்பக் காற்றாக மாற்றி, அமைத்தால்போதும்.

736. **படுக்கையைத் தயாரித்தல்:** (படுக்கையை எப்படி வெப்பமுள்ளதாக வைத்துக்கொள்ளுவதுஎன்பதுஅடுத்தபிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைக்கான படுக்கையைத் தயார் செய்யும்போதுமெத்தையைக்கணையடுப்பின்அருகில்அல்லதுசூடு பெருக்கியின் அருகில்வைத்து வெப்பமுள்ளதாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும். படுக்கை தயாரானவுடன், வெந்நீர்ப் புட்டிகளுக்குத் தேவைப்படும்வெந்நீர், அல்லது சுடப்பட்டசெங்கற்கள்அல்லது சுடுமணற்பைகள் ஆகியவற்றைஎடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்). குழந்தையின் படுக்கை சாதாரணமாக ஒருகூடைபோன்ற தொட்டிலாகவோ அல்லது ஒரு மரப்பெட்டியாகவோ அல்லது அட்டைப் பெட்டியாகவோ இருக்கலாம்.

Koviloor Digital Library

கம்பளிப் போர்வைகளால் தளர்ச்சியாகச் சுற்றப்பட்டிருக்கும் குழந்தையைப் படுக்கையில், மல்லாக்காகப் படுக்கவைக்க வேண்டும். இப்பொழுது ஒரு சாதாரணக் கம்பளிப் போர்வையை எடுத்துத் தொட்டிலின் மேல் பகுதியை மூடவேண்டும். அது குழந்தையின் உடலைத் தொடுவதாகவோ, தலைப்பாகத்தை மூடுவதாகவோ இருக்கக்கூடாது. தலைப் பாகத்திற்கு மேலே மூடியிராமல், கழுத்தளவுக்குத் திறந்தபடியாக அந்தப்போர்வை இரண்டு பக்கவாட்டிலும் தொட்டிலின்மேல் தொங்கவேண்டும்.

737. **படுக்கையை வெப்பமாக வைத்தல் (Heating his bed)** குழந்தை 4½ பவுண்டோ அல்லது சற்றுகூடவோ எடையுள்ளதாக இருந்து, அறையின் வெப்பம் 80° அளவுள்ளதாக இருந்தால், குழந்தையின் படுக்கையை அதிக வெப்பமுள்ளதாகச் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் குழந்தை குறைந்த அளவு எடையுள்ளதாக இருந்தாலும், அல்லது அறை மிகுந்த குளிர்ச்சியுள்ளதாக இருந்தாலும், வெந்நீர்ப்பைகள், புட்டிகள் முதலியவற்றால் படுக்கையின் வெப்பத்தை அதிகமாக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

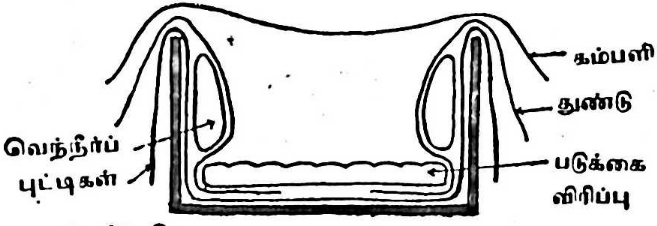
படுக்கையின் வெப்பம் 80° யிலிருந்து 90° வரையில்இருக்கும் படி அடிக்கடி 'தெர்மாமீட்டர்' மூலம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். (739 ஆம் பிரிவைக் காணவும்) குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலையை 95° யிலிருந்து 99° வரையில் உள்ளதாகக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்குப் படுக்கையை எத்தனை டிகிரி வெப்பமுள்ளதாக வைத்துக்கொண்டால் நல்லது என்பது அனுபவ வாயிலாக நாளடைவில் தெரிந்துவிடும்.

சுடவைக்கப்பட்ட பொருள்கள் எவையாக இருந்த போதிலும், அவைகள் கைதாங்கும் அளவுக்குச் சூடு குறைகிற வரையிலும், குழந்தையின் படுக்கையில் வைக்கக்கூடாது: அப்படிச் சூடு குறைந்த பிறகு வைத்தாலும், அவற்றைத் துணியில் சுற்றி வைக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் குழந்தையின் மிருதுவான தோல் அந்தச் சூடான பொருள்கள் மீது தவறிப்பட்டுக் கருகிப்போக நேரிடலாம். ஒரு கனமான தலை துவட்டும் துண்டோ அல்லது கம்பளி நூலால் பின்னப்பட்ட கம்பளித் துணியோ அல்லது இரண்டுஅடுக்காகச்சேர்க்கப்பட்ட இரும்புத் துணியோ அப்படிச் சுற்றுவதற்குப்போதுமானது. (சுற்றும் துணி மிகவும் கடினமானதாகவும்மொத்தமானதாகவும்இருந்தால், படுக்கையில்சரியாகச் சூடு ஏறுமல் போய்விடக்கூடும்.) குழந்தையின் மேல் கம்பளித் துணி சுற்றப்பட்டிருப்பது மற்றொரு பாதுகாப்பாகும். அப்படி இருந்த போதிலும், சூடாக்கப்பட்ட பொருள்களின் மேல் படும்படி குழந்தையைப் படுக்கவைக்கக்கூடாது.

சாதாரணச் சூடுள்ளவெந்நீர்ப் புட்டிகளையோ அல்லது செங்கற்களையோ பயன்படுத்தினுல், அவை குழந்தையைச் சுட்டுவிடுமோ என்று அவ்வளவாகக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

Koviloor Digital Library

அவை குழந்தையின் உடல்வெப்பத்தைவிடச் சற்றுச்கூடுதலான வெப்பமுடையதாக இருக்கவேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம். வெந்நீர்ப் புட்டிகளையும் சூடான செங்கற்களையும்கூட மூடத் தலைதுவட்டும் துண்டைப்பயன்படுத்தலாம். படுக்கையின்பக்கங்களில் தலை துவட்டும் துண்டுகளைத் தொங்கவிடவேண்டும். துண்டின் ஒருமுனையைப் படுக்கையின் கீழ்ச் சொருகி,மற்றொரு முனை



கம்பளிவரிப் பேழை

யைத் தொட்டிலின் மேல் விளிம்பிற்கு வெளியே எடுத்துவிட வேண்டும் (படம் பார்க்கவும்). இப்பொழுது படுக்கையைச்சுற்றியுள்ள பக்கங்களில், கம்பளி விரிப்புக்கும் துண்டுக்கும் இடையில் இடைவெளி ஒன்று காணப்படும். அந்த இடைவெளி வெந்நீர்ப் புட்டியை நிமிர்த்திவைப்பதற்கு ஏற்றவாறு அமைந்திருக்கும். பெரிய துவட்டும் துண்டுகளை ஒவ்வொருபக்கத்திற்கும்பயன்படுத்தினால், ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் இரண்டு வெந்நீர்ப் புட்டிகளை வைக்க வசதி ஏற்படும். படுக்கையைப் புரட்டாமல், துண்டின் மேல் பகுதியை நீக்கப் புட்டியை எளிதாக இந்த முறையினால் எடுத்துவிடலாம்.

வெந்நீர்ப் புட்டிகளையோ அல்லது சூடாக்கப்பட்ட செங்கற்களையோ ஒவ்வொன்றாக அடிக்கடிமாற்றவேண்டிவரும். இல்லாவிடில் எல்லாம் சேர்ந்து வெப்பத்தையோ அல்லது குளிர்ச்சியையோ ஒரே சமயத்தில் தருவனவாகஅமைந்துவிடும். எப்படியிருந்தபோதிலும் ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை அவற்றை மாற்ற வேண்டியிருக்கும்.

738. குழந்தையின்உடல்வெப்பத்தை அவ்வப்பொழுதுஎடுத்துப் பார்க்கவேண்டியதுமிக அவசியமானதாகும்:குழந்தைபிறந்தஉடன் 'தெர்மா மீட்ட'ரைக் கொண்டு குழந்தையின் உடலின் வெப்ப அளவைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். 'தெர்மா மீட்டரின்'அடிப்பகுதியை அக்குளில் வைத்து, அதன் கையை உடலோடுசேர்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு, $1\frac{1}{2}$ நிமிட நேரம் பார்க்க வேண்டும். குளிர்ச்சியான காற்று படுக்கைக்குள் புகுந்து விடாதபடி, கையைக் கம்பளிப் போர்வைக்குள்விட்டு, 'தெர்மாமீட்டரை' மேற்சொல்லியவாறு வைத்துப்பார்க்க வேண்டும்.

சாதாரணமாக ஒரு குழந்தையிடம் எதிர்பார்க்க வேண்டிய

Koviloor Digital Library

வெப்பஅளவு நிலை 95°-யிலிருந்து 99° வரையில் ஆகும். ஆனால் மிகச் சிறிய குழந்தையாக இருந்தால், அதன் வெப்ப அளவு 93°-க்குமேல் ஏறாமலேயே இருக்கலாம். இதனால் ஒரு தீங்கும் இல்லை.

குழந்தையை வெப்பமான படுக்கையிலிருந்து வெளியே எடுக்கக்கூடாது. குழந்தையின் இடுப்புத்துணியை மாற்றுதல், விரிப்பை அகற்றி வேறு விரிப்பு போடுதல், வெப்ப அளவை எடுத்தல், குழந்தைக்கு உணவு கொடுத்தல் போன்றவைகளைக் குழந்தையை அந்த வெப்பமான படுக்கையில் வைத்துக் கொண்டே செய்யவேண்டும்.

739. வீட்டிலே ஒரு தெர்மாமீட்டர் (வெப்பமானி) அவசியம் இருக்கவேண்டும்: கடனாகப் பெற்றோ அல்லது விலைக்கு வாங்கியோ வீட்டில் இரண்டு தெர்மாமீட்டர்களை வைத்துக் கொள்ளுவது நல்லது. குழந்தையின் படுக்கை அருகிலேயே குழந்தைக்குப் பக்கத்தில் ஒரு தெர்மாமீட்டரையும், படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் அறையிலேயே தொங்கவிடப் பட்டிருக்கும் முறையில் மற்றொரு தெர்மா மீட்டரையும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரே ஒரு தெர்மாமீட்டர்தான் இருக்கிறது என்றால், அதனைப் பெரும் பகுதி நேரம் குழந்தையின் உடலின் அருகிலேயும், அறையின் வெப்ப நிலை கண்டறியத் தேவைப் படும்போது மட்டும் சுமார் 20 நிமிட நேரம் அறையிலேயும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

வெப்ப நிலை 2° அல்லது 3°-க்குமேல் வேறுபடாத முறையில், படுக்கையின் வெப்பநிலையைக் காப்பாற்றி வருவதைக் குறிக்கோளாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். 3 பவுண்டுக்கும் குறைவான எடையுள்ள குழந்தையின் படுக்கையை, 85°-யிலிருந்து 90° வரையில் வெப்பமுள்ளதாகக் காப்பாற்றி வர வேண்டும். பெரிய குழந்தையாக இருந்தால், படுக்கையின் வெப்பநிலை 80°-யிருந்து 85° வரையில் இருந்தாலே போதுமானதாக இருக்கும்.

740. மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லுதல் (Going to the Hospital): டாக்டரைக் கேட்டால், குழந்தையை எப்பொழுது எப்படி மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லுவது என்பதைப் பற்றி தெளிவாகச் சொல்லுவார்.

மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு மிகத் தொலைவில் இருந்தாலும் கூடக் குறைமாதக் குழந்தையை (அதுவும் 4 பவுண்டுக்குக் குறைவாகவுள்ள குழந்தையை), உடனடியாக, எல்லா வசதிகளையும் உடைய மருத்துவமனைக்கு எந்த வகையிலாவது அவசியமாக எடுத்துச் செல்ல, தாய் முயற்சி செய்யவேண்டும்.

தாய், டாக்டரோடு தொடர்புகொள்ள இயலாமற்போனாலும் சூட்டுப் பெட்டியில் குழந்தையை வைத்து எடுத்துச் செல்லவோ அல்லது வெப்பமான படுக்கையைத் தயார் செய்யவோ அல்லது

Koviloor Digital Library

குழந்தையின் வெப்ப நிலையை 95°-யிலிருந்து 99° வரையில் ஆக்கவோ முடியாமற் போனாலும், குழந்தையை மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லக் கூடாது. எவ்வளவு நல்ல வசதி படைத்த மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லுவதாக இருந்தாலும், இடை வழியில் குளிர்ச்சி தாக்கும்படியான நிலைமை இருந்தால், அப்படிக் குளிர்ச்சியின் தாக்குதலுக்கு இடமளிப்பதை விட, வீட்டிலேயே குழந்தையை வைத்திருப்பதன் மூலம், சில மணி நேரங்கள் அல்லது இரண்டு நாட்கள்கூட அதன் வெப்பநிலை குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது எவ்வளவோ மேன்மையான பாதுகாப்பை அளிப்பதாகும்.

குழந்தையைச் சூட்டுப் பெட்டியிலோ அல்லது சூடேற்றப் பட்ட படுக்கையிலோ வைத்து, மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லுவதுதான், சிறந்த முறையாகும். (சூட்டுப் பெட்டியை மருத்துவ மனையிலிருந்தோ அல்லது பொதுநலத் துறையினரிடமிருந்தோ பெற்றுக்கொள்ளலாம்). சூடேற்றப்பட்ட படுக்கையில் வைத்து எடுத்துச் செல்லும்போது, வெந்நீர்ப் புட்டிகள் குழந்தையின்மேல் விழுந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு குறைமாதக் குழந்தை, 5½ பவுண்டு எடையுள்ளதாக ஆகிறவரையில், மருத்துவ மனையில் வைத்துக் காப்பாற்றப்பட வேண்டியதொன்றாகும்.

741. **குறைமாதக் குழந்தைக்கு உடை உடுத்தலும் இடுப்புத் துணிமாற்றுதலும்:** குறைமாதக்குழந்தைபொதுவாகவெப்பமான அறையிலும், (80°) வெப்பமான படுக்கையிலும் (80°-யிலிருந்து 90° வரை) இருப்பதால், அதனைப் பலவகையான துணிகளைப் போட்டுச் சுற்றிவைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. குழந்தைக்கு உடுப்பு உடுக்கவோ அல்லது இடுப்புத்துணி கட்டவோ, குழந்தையை வெப்பமான படுக்கையிலிருந்து அடிக்கடி எடுக்கக் கூடாது. அவசியமான தடவைகளுக்குத் தவிர அதிகப்படியான தடவைகள் வெப்பமான படுக்கையைத் திறக்கவும் கூடாது. உடைமிகச் சாதாரணமாக இருந்தால், அதனை மாற்றுவது எளிதாக முடியும். குழந்தையைக் கம்பளித் துணியால்சுற்றிவைத்துக் காப்பாற்றி வரவேண்டும். தேவையான அளவு சிறிய துண்டுகளாக அதனை வெட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம். பிறகு மிருதுவான கம்பளிப் பிளானல் துணியால், பின்னால் திறப்பு வைத்த கவுன்களைத் தைத்துக்கொள்ளலாம் (அதைப்பற்றி இப்பொழுது அவசரப்படத் தேவையில்லை). குழந்தைக்கான சிறிய இடுப்புத் துணிகளை வெட்டிவைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது நீரை உறிஞ்சும் பஞ்சு வைத்து மூடப்பட்டசல்லாத் துணியைக் குழந்தையின் புட்டத்திற்கு அடியில் வைக்கலாம். (கம்பளித் துணி அல்லது கவுனுக்கு உள்ளே வைக்கலாம்). அது சிறுநீரையும் மலக்கழிவையும் உறிஞ்சி இழுத்துவிடும். அது அவைகளால் நனைந்துவிட்டால், அதனைத் தூக்கி எடுத்து எறிந்துவிடலாம்.

Koviloor Digital Library

742. வீட்டிலேயேசெய்யக்கூடியகூட்டுப்பெட்டி (Incubator): குழந்தையை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச்செல்ல இயலாவிட்டால் வீட்டிலேயே மின்சாரம் இருந்தால், கூம்பு வடிவில் மரப்பெட்டி ஒன்று செய்து, கழுத்தளவுக்கு குழந்தையின் உடலை மூடும்படி அதனைத் தொட்டில் படுக்கையின்மீது கவிழ்த்து. அதன் உட்பாகத்தில் கம்பி வலையால் பாதுகாக்கப்பட்ட 25 அல்லது 40 வாட் பல்பைப் பொருத்தி (குழந்தையோ அல்லது துணியோ பல்பில் படாமலிருக்க ஏதுவாகும்படி எரியவிட்டால், அதனுல் படுக்கைக்கு வெப்பம் ஏற்படும். மரப்பெட்டி குழந்தையின் தலைப்பக்கம் திறந்திருக்குமாதலால், அந்தத் திறப்பை மூட ஒரு மிருதுவான கம்பளித் துணியைப் பயன்படுத்தலாம். அதனைக் குழந்தையின் கழுத்துப் பகுதியில் படியும்படியும் படுக்கையில் பொருந்தும்படியும் தொங்கவிடலாம். அது உள்ளே இருக்கும் வெப்பக் காற்றைப் பாதுகாப்பதாக அமையும்.

7·43. அன்றாடக் கவனிப்பு (Daily Care): குழந்தையை அடிக்கடி தொடவோ, எடுக்கவோ கூடாது. அதனை வெப்பப் படுக்கையிலிருந்தும் அகற்றக் கூடாது. ஆனுல், மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை, எடையை நிறுத்துப்பார்ப்பதற்கு மட்டும், குழந்தையை விரைவாக வெளியே எடுத்து மீண்டும் விரைவாகப் படுக்கையில் படுக்கவைத்துவிடவேண்டும்.

குறைமாதக் குழந்தையை அடிக்கடி தொல்லைப் படுத்தக் கூடாதாகையால் அதற்குச் சோப்புத் தண்ணீரையோ, அல்லது எண்ணெய்ப் பூசித்துடைக்கும் குளியல் முறையையோ மேற்கொள்ளக்கூடாது. குழந்தை மலக்கழிவு செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும் அதன் புட்டத்தை வெந்நீரால் கழுவி, நீர் உறிஞ்சும் பஞ்சுத்துணியால் துடைக்கவேண்டும்.

குழந்தையின் கீழே பரப்பிவைத்துள்ள ரப்பர் துணியையும் இடுப்புத் துணியையும் நாள்தோறும் அகற்றும்போது குழந்தையைச் சற்று உயரத் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு, பயன்படுத்தப் பட்ட துணிகளை வெளியே எத்துவிட்டுப் புதிய துணிகளை உள்ளே சொருகி வைக்கவேண்டும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் ஆகி, குழந்தையின் எடையும் 4 பவுண்டு அளவுக்கு ஏறிக் காணப்பட்டால், அதனுடையபடுக்கையின் வெப்ப அளவை 80°-க்கு மேல் இருக்கும்படி பாதுகாக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. அறையின் வெப்பநிலையை 80° அளவுக்கு வைத்துக்கொள்ள முடிந்தால், அப்பொழுதுபடுக்கையில் வெப்பத்தை உண்டாக்கவேண்டிய அவசியமில்லாமல் போகும். குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலை எந்த அளவில் இருக்கிறது என்பதைப்பொறுத்துத்தான்மற்றவைகளெல்லாம். குழந்தையின் எடை 5 பவுண்டாக ஆகும்போது, அறையின் வெப்பநிலையை 75° அளவுள்ளதாக ஆக்கிக்கொண்டால்போதும் 6பவுண்டாக இருந்தால் 70° அளவுள்ளதாக அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

Koviloor Digital Library

குறைமாதக் குழந்தையைத் தோல் நோய், சளி, பேதி போன்ற நோய்கள் எளிதில் தொற்றக்கூடுமாதலால், யாராவது ஒருவர் இருவர் மட்டுமே அறையில் வந்து புழங்குபவர்களாக இருக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு 6 பவுண்டு எடை ஆகிறவரையில் வேறு யாரும் அறைக்குள் புகாமல் இருப்பது நல்லது. குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பாக இருந்து வருபவர்களுக்குச் சளி, இருமல் போன்ற நோய்கள் பற்றிக்கொண்டால், உடனே அவர்களை அப்புறப்படுத்திவிட்டு, வேறு யாரையேனும் கொண்டுவந்து வைக்க வேண்டும்.

வீட்டிலேயே எடை நிறுக்கும் தராசு இருந்தால், குழந்தையை வாரத்திற்கு இருமுறை நிறுத்துப் பார்க்கலாம்.

பெரிய குழந்தையைவிடச்சிறிய குழந்தைக்கு எடை அதிகரிப்பதில் சற்றுக் காலத் தாழ்வு ஏற்படும். மிகச் சிறிய குறைமாதக் குழந்தை ஒரு வாரம் வரையில் எடையை இழப்பதாக இருக்கும். பிறகு ஒரு வாரம் வரையில் அதே அளவுடையதாக இருந்து, பிறகு சிறிது சிறிதாக எடையில் அதிகரிப்பதாக இருக்கும். குழந்தை, பிறந்தபோது இருந்த அளவு எடைக்கு வர, 3 வாரங்களாவது ஆகும். சில சமயங்களில் நாள் ஒன்றுக்கு ½ அவுன்சிலிருந்து ஒரு அவுன்சு வரையிலும் எடை ஏறுவதாக இருக்கும். அப்பொழுது குழந்தையின்எடை 6அல்லது 7 பவுண்டாக இருக்கும். பிறகு நாள் ஒன்றுக்கு 1 அல்லது 2 அவுன்சு எடை அதிகரிக்கும்.

744. **டாக்டரின் ஆலோசனை கிடைப்பது அரிதாக இருக்கும் போது, குறைமாதக் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுதல்:** குறை மாதக் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுதல் என்பது அதனைப் பாதுகாக்கும் பணிகளில் மிகக் கடினமான பணியாகும். இது மிகவும் ஆபத்து நிறைந்ததுங்கூட. ஏனென்றால், குழந்தை பிறந்த சில நாட்கள் வரையில்,உட்கொள்ளும் உணவு புரையேறிப்போகவும் (Choke) அதனால் மூச்சு நின்றுபோகவும் ஆன நிலைமை ஏற்பட்டாலும் ஏற்படக்கூடும். குழந்தை பிறந்த 5 நாட்களுக்குள் மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லுவதற்கான வழி இருக்கிறதென்றால், வீட்டில் அதற்கு எந்தவகை உணவையும் கொடுக்காமலிருப்பது நல்லது.

குழந்தையை வீட்டிலேயே வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால்,72 மணிநேரம் ஆகிறவரையில் அதற்கு உணவு ஊட்ட முயலக்கூடாது. நான்காவது நாள் தான் குழந்தை நன்றாக மூச்சுவிடுவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படும்.

குழந்தை மூச்சுவிடுவதில் ஏதாவது கோளாறு இருந்தால் மேலும் 1 அல்லது 2 நாட்கள் காத்திருந்து பிறகு உணவு கொடுக்க முயலுவது நல்லது.

டாக்டருடைய உதவி அறவே கிடைக்காது என்ற நிலை ஏற்படும்போது, சில அரிய வேளைகளில், கீழே கொடுக்கப்பட்டிருப்பதைப்போன்ற சாதாரண வழிகாட்டி சிறிதளவு பயன்படும்.

Koviloor Digital Library

குறைமாதக்குழந்தைகொஞ்சம்கொஞ்சமாகத்தான்உணவை உட்கொள்ளும். அப்படியிருந்தும் சில சமயங்களில் அது தொண்டையை அடைத்துக்கொள்ளக்கூடும். என்றாலும், எடை அதிகரிக்க அதிகமான அளவு பால் இந்தக் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகிறது. குழந்தை 5பவுண்டு எடையுள்ளதாக ஆகிறவரையில் அதற்கு முலைக்காம்பை உறிஞ்சிப்பால் குடிக்கிறவலிவு ஏற்படாதாகையால், சொட்டு மருந்து கொடுக்கும் குழாய் (Medicine Dropper) மூலந்தான் அதற்குப் பால் கொடுக்கவேண்டும். குழாயின் முனை குழந்தையின் வாயைக் கிழித்து விடாமலிருக்கும் பொருட்டு, ஒரு சிறிய ரப்பர் குழாயை முனையில் பொருத்து வைத்துக்கொள்வது நல்லது. சொட்டு மருந்து கொடுக்கும் குழாயைப் பயன்படுத்தும்ஒவ்வொரு முறையும், அது கொதிநீரில் தூய்மை செய்யப்படவேண்டும்.

தாய்ப்பாலைப் பிழிந்தெடுத்துக்கொள்ளமுடியுமென்றால், அது மிகவும் பாதுகாப்பானதும், நல்லதுமாகும். தாயினுடைய மார்புகள் 3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை காலி செய்யப்பட வேண்டும். (பிரிவுகள் 136-139 ஆகியவற்றைக் காணவும்)

நான்காவது நாளிலும் தாய்ப்பால் கிடைக்கப் பெறுமல் போனால், தாய்ப்பால் கிடைக்கிறவரையில் பசும்பால் உணவைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். தாய்ப்பாலைப்பெறும் முயற்சியை பத்தாம் நாள் வரையில் எக்காரணம் கொண்டும் விட்டுவிடக் கூடாது. ஒவ்வொரு முறையும் ½ அவுன்சு அளவுக்காவது தாய்ப் பாலைப் பெறுகிற முயற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும். பசும்பாலுணவோடு கலந்து கொடுப்பதாக இருந்தாலும், அது மிக்க உதவியாக இருக்கும்.

சிறந்த பசும்பால் உணவைத் தயாரிக்கும் முறை:

பாதி வெண்ணெய் எடுத்த பால்	...	12 அவுன்சுகள்
நீர்		6 ,,
இனிப்பு பாகு (Corn Syrup)		2 மேஜைக் கரண்டிகள்

பாஸ்டியர் முறைப்படி காய்ச்சப்பட்ட பாதி வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பாலையாவது அல்லது பாஸ்டியர் முறைப்படி காய்ச்சப்பட்ட சாதாரண முழுப் பாலையும் வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பாலையும் சம அளவு கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட பாலையாவது பயன்படுத்தலாம்.

டப்பிகளில் அடைத்து விற்கப்படும் பாதி வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் மாவைக் கடைகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். மேற்சொல்லப்பட்ட பாலுணவைத் தயாரிக்கக் கீழ்க்கண்ட முறையையும் மேற்கொள்ளலாம்.

பாதி வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் மாவு		6 பெரிய ஸ்பூன் கரண்டிகள்
நீர்		18 அவுன்சுகள்

Koviloor Digital Library

இனிப்புப்பாகு (Corn Syrup) 2 பெரியஸ்பூன் கரண்டிகள்

பாதி வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் மாவு கிடைக்கப் பெருவிடில், முழுப்பால் மாவையும், முழு வெண்ணெய் எடுக்கப் பட்ட பால் மாவையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்:

முழுப்பால் மாவு (வெண்ணெய் எடுக்கப் படாதது) 3 தலைதட்டப்பட்ட பெரியஸ்பூன் கரண்டிகள்:
முழு வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் மாவு 3 ,,
நீர் 18 அவுன்சுகள்
இனிப்புப் பாகு 2 பெரியஸ்பூன் கரண்டிகள்

எந்த வகையான பாதி வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பாலும் கிடைக்கப் பெருவிட்டாலும், கீழ்க்கண்டவாறு பாலுணவைத் தயாரிக்கலாம்;

எவாப்பரேட் செய்யப்பட்ட பால் ... 6 அவுன்சுகள்
நீர் 12 ,,
இனிப்புப் பாகு... 2 பெரியஸ்பூன் கரண்டிகள்.

பாலுணவு எப்படித் தயாரிப்பது என்பது பற்றிய விவரங் கள் 168-ஆம் பிரிவிலிருந்து 170-ஆம் பிரிவுவரையிலும் உள்ள பிரிவுகளிலும், பால் மாவைத் தண்ணீரில் கலப்பது எப்படி என்ற விவரங்கள், 156-ஆம் பிரிவிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

745. **டாக்டரின் ஆலோசனை கிடைக்கப்பெருத நேரத்தில் பால் கொடுக்கும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தல்:**—அட்டவணையில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் அளவு முறைகள் பொதுவாக மேலெழுந்த வாரியாகத் தரப்படும் ஒரு வழிகாட்டியேயாகும். ஒரு குழந்தை மற்ருெரு குழந்தையைக் காட்டிலும் மிக விரைவாக அதிக உணவை உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கலாம். ஆனுல் முதல் 2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு அவசர அவசரமாக அதிகமான உணவைக் குழந் தைக்கு ஊட்டக் கூடாது. ஏனென்ருல், அந்த நாட்களில், குழந்தையின் தொண்டை எளிதில், அடைத்துக் கொள்ளக்கூடும்.

அட்டவணையில் ஒரு நாளிலிருந்து மற்ருெரு நாளுக்கு உண வின் அளவை ½ தேக்கரண்டியிலிருந்து 1 தேக்கரண்டி அளவுக்கு அதிகமாக்கும்படி கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஆனுல் இந்த மாற் றத்தை ஒவ்வொரு உணவு கொடுக்கும் வேளைக்கும் சிறிது சிறிதாகச்செய்யவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக 24 மணிநேர கால அளவுக்குள் 2 தேக்கரண்டி அளவிலிருந்து 3 தேக்கரண்டி அளவுக்கு மாற்றுவதாக இருந்தால், முதல் இரண்டு வேளைகளுக்கு 2¼ தேக்கரண்டி அளவும், அடுத்த இரண்டு வேளைகளில் 2½ தேக் கரண்டி அளவும், அடுத்து 2¾ தேக்கரண்டி அளவும், முடிவாக

Koviloor Digital Library

3 தேக்கரண்டி அளவும் பாலுணவு கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை எளிதாகவும் நலமாகவும் ஏற்றுக்கொள்ளுகிற அளவை மீறி, அவசரப்பட்டு விரைவாக அதிகமாகக் கொடுக்கக்கூடாது. அவசரப்பட்டு அதிக உணவு கொடுத்துத் தொல்லைப்படுவதைவிட, கால அளவு சிறிது தாழ்ந்து அதிக உணவு கொடுக்க ஆரம்பிப்பது நல்லது.

அட்டவணையின் அடிப் பகுதியில், குழந்தையின் வயது, நாட்கணக்கில் கொடுக்கப்படவில்லை. ஏனென்றால், ஒரு குழந்தைக்கு 2 அல்லது 3 நாட்களிலேயே மிகுந்த உணவு தேவைப்படுகிறது. மற்றொரு குழந்தைக்கு 10 நாட்கள்வரையிலும்கூட அதிக உணவு தேவைப்படாமல் இருக்கலாம்.

பாலுணவின் அட்டவணை 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை என்றபடி, பகலுக்கும் இரவுக்கும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது காலை 6 மணி, 9 மணி, பகல் 12 மணி, மாலை 3 மணி, 6 மணி, இரவு 9 மணி, நள்ளிரவு 12 மணி, காலை 3 மணி என்று கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தையின் உணவின் அளவு,அட்டவணையில், ஒரு கலத்தின் அடிவரிசையில் உள்ள அளவுக்கு வந்த பிறகு அடுத்த கலத்தில் ஒருவரி மேலேயுள்ள அளவிற்கு அடுத்தபடியாகச் செல்லவேண்டும். (5 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்கு) உணவின் அளவு 5-வது கலத்தின் அடிப்பாகத்தில், தேக்கரண்டியிலிருந்து மாற்றப்பட்டு அவுன்சுக் கணக்கில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தையின் எடை 5 பவுண்டுக்கும் 5½ பவுண்டுக்கும் இடையில் உள்ளதாக இருக்கும்போது, இரவில், குழந்தையால் 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறைகூட உணவு உண்ணமுடியும். ஆனால், (இன்னும் பகலில் 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை என்றபடியே உணவுவேளை இருக்கும்) அதாவது மொத்த உணவு அளவை 8 புட்டிகளில் பிரிப்பதைவிட்டு, 7 புட்டிகளில் பிரித்துக் கொள்ளவேண்டும். 18 அவுன்சுகளுக்கும் அதிகமான உணவைத் தயாரிக்க முற்படும்போது, 164-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டுள்ளபடி பாலுணவைத் தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தை 5 பவுண்டு எடையுள்ளதாக ஆகும்போது, தாய்ப்பாலையோ அல்லது புட்டியில் தயாரிக்கப்பட்ட பாலுணவையோ கொடுக்க முயலவேண்டும்.

746. **குறைமாதக் குழந்தையின் பிறதேவைகள் :** குழந்தைக்கு 10 நாள் வயதாகும் போது வைட்டமின் 'சி' வைட்டமின் 'டி' ஆகிய இரண்டும் முக்கியமாகத் தேவைப்படும். வைட்டமின் 'ஏ', 'சி', 'டி' ஆகியவைகள் கலந்த சொட்டு மருந்துகளில் மூன்றை O. 6 C. C. அளவு ஒவ்வொரு நாளும் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்கு வயது ஒரு திங்கள் ஆகும்போது, இரத்தக் குறைவால் ஏற்படும் சோகையைத் (Anemia) தவிர்க்க இரும்புச் சத்துள்ள மருந்துவகைகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

வயதின் நாள்	2 பவுண்டு அளவு ஒவ்வொரு வேளைக்கும் தேவைப்படும் தேக்கரண்டி அளவு	3 பவுண்டு அளவு ஒவ்வொரு வேளைக்கும் தேவைப்படும் தேக்கரண்டி அளவு	4 பவுண்டு அளவு ஒவ்வொரு வேளைக்கும் தேவைப்படும் தேக்கரண்டி அளவு	5 பவுண்டு அளவு ஒவ்வொரு வேளைக்கும் தேவைப்படும் தேக்கரண்டி அளவு
4வது	½	½	1	2
5வது	1	1	2	4
6வது	1½	2	4	6
7வது	2	3	5	7
8வது	2½	4	6	8
9வது	3	5	7	9
10 வது	3½	5	7	10
2இலிருந்து 10 நாட்களில் உணவின் அடுத்த உயர்வு அளவு	4	6	8	ஒரு புட்டியில் 1½ அவுன்சுகள் விதம் 8 புட்டி அல்லது ஒரு புட்டியில் 2 அவுன்சுகள் விதம் 7 புட்டிகள்
2லிருந்து 10 நாட்களில் உணவின் அடுத்த உயர்வு அளவு	5 அடுத்த உயர்வு 6 தேக் கரண்டிகள் (அடுத்த கலத்தில் ஒரு வரி மேலே பார்க் கவும்)	7 அடுத்த உயர்வு 8 தேக் கரண்டிகள் (அடுத்த கலத்தில் ஒரு வரி மேலே பார்க் கவும்)	9 அடுத்த உயர்வு அடுத்த கலத்தில் ஒரு வரி மேலே	ஒரு புட்டியில் 2½ அவுன்சுகள் விதம் 7 புட்டிகள்

முழு வளர்ச்சியுடன் பிறந்த குழந்தையைக் காட்டிலும், குறைமாதக் குழந்தை குளிர்ச்சியான அறையில் இருக்கவும், வெளியே செல்லவும் சிறிது காலத்தாழ்வு ஏற்படும். எடையைப் பொறுத்

Koviloor Digital Library

நுக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கும் வழி காட்டியை 244-ஆம் பிரிவில் காணலாம். பெரும்பாலான குறை மாதக் குழந்தைகள் சாதாரணமாகவே வளர்ச்சி அடைகின்றன. ஆரம்பத்தில் குறைவாக எடை அதிகரித்ததை ஈடுகட்டும் வகையில், பின்னர் விரைவில் அவைகளின் எடையும், வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கின்றன. என்ற போதிலும் அவைகளின் குறைமாதத் தன்மையை அவைகளால் ஈடுகட்ட முடியாது. அதாவது 2 திங்கள்கள் குறைவாக இருக்கும் பொழுதே பிறந்த குழந்தையை, ஒரு ஆண்டிற்குப் பின்னர், 10 திங்கள் நிரம்பப் பெற்ற ஒரு குழந்தையாகவேதான் கருத வேண்டும்.

747. குறைமாதக் குழந்தையை மருத்துவ மனையிலிருந்து வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்லல்: குறை மாதக் குழந்தைக்கு மிகவும் ஆபத்தான நேரம் முதல் சில நாட்கள்தான். இந்த நாட்களில் குழந்தையின் மூச்சு திடீரென்று நின்று விடக்கூடும்; அல்லது தொண்டை அடைத்துக்கொண்டு அதனால் உடனே மூச்சு நின்றாலும் நின்று விடும். முதல் சில நாட்களுக்கு மூச்சு விடுவதற்குக் குழந்தைக்குப் போதுமான வலிவு இருந்து விடுமேயானால், அதுவே குழந்தையைப் பின்னரும் காப்பாற்றிவிடும். குழந்தை 5 அல்லது 6 பவுண்டு ஆகிற வரையில், அதற்கு, ஒரு முழு வளர்ச்சியடைந்த குழந்தையைக் காட்டிலும், சளி, பேதி போன்ற நோய்கள் எளிதில் தொற்றக் கூடும். ஆகையால்தான் மருத்துவ மனைகளில் குறைமாதக் குழந்தையைப் பார்க்க வருபவர்களை நெருங்கவொட்டாமல் தடுத்து நிறுத்துகிறார்கள். ஆனால் குறைமாதக் குழந்தை 6 பவுண்டு எடையுள்ளதாக ஆகியிருந்தால், அப்பொழுது அதைப்பற்றி அவ்வளவாக அச்சங்கொள்ளத் தேவையில்லை. ஏனெனில், அப்பொழுது அது சாதாரணக் குழந்தையைப் போலவே சூழ்நிலைகளைத் தாங்கிக் கொள்ளுகிற அளவுக்கு வலிவுடையதாக ஆகிவிடுகிறது.

முன்பெல்லாம், குறைமாதக் குழந்தையின் கண்கள் பழுதுபட்டு குருடாகி விடுவதைப் பற்றிப் பெரிதும் கவலை பட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். டாக்டர்களுக்கும் இந்த நிலைமை பல ஆண்டுகள் வரையில் திகைப்பைத் தந்துகொண்டிருந்தது. டாக்டர்கள் சூட்டுப் பெட்டி—உயிர்க் காற்று—(Oxygen) அக்கறையோடு உணவு கொடுத்தல் போன்ற முறைகளைப் பயன்படுத்திப் புதிய முறைகளால் குறைமாதக் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றி வந்தனர்; அப்படியிருந்தும் மிகக் குறைந்த எடையுடைய குறைமாதக் குழந்தைகளில் பல குருடாயின. இறுதியாகக் குறைமாதக் குழந்தைகளை உயிர்ப்போடு வைத்துக் காப்பாற்றப் பயன்படுத்தும் அதிகப்படியான உயிர்க்காற்றே குழந்தைகளைக் குருடாக்கி வந்தது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இப்பொழுது உயிர்க் காற்று கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்போது, டாக்டர்கள் தேவையான மிகக் குறைந்த அளவு உயிர்க் காற்றைக்

Koviloor Digital Library

கொடுத்துக் குருட்டுத் தன்மை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்கின்றனர்.

748. குறைமாதக் குழந்தையைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இருப்பது மிகவும் கடினம்: குறைமாதக் குழந்தை 6 பவுண்டு எடையுள்ளதாக ஆகும்போது, அதைப்பற்றி தாய் மற்ற குழந்தையைக் காட்டிலும், அதிகமாகக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை; ஆனால் பெற்றோர்கள் இதை நம்புவது மிகவும் கடினம். ஏனெனில் முதலில் டாக்டர்களே பெற்றோர்களை எச்சரிக்கையாக இருக்கும்படி சொல்லிவைத்தனர்; மேலும் ஆரம்பத்தில் குறைமாதக் குழந்தை கூட்டுப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டு, டாக்டர்களாலும் நர்சுகளாலும் காப்பாற்றப்பட்டு, அவர்களாலேயே உணவு ஊட்டப்பட்டும் வந்தது. அப்பொழுது குழந்தையின் அருகில் செல்ல பெற்றோர்கள் அனுமதிக்கப்படவில்லை. அதனால் குழந்தையைப் பார்க்கவோ எடுக்கவோ வாய்ப்பில்லாமல் தாய்மட்டும் மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டிற்குச் செல்ல நேரிட்டதால் அப்படிப்பட்ட பெற்றோர்கள் ''அது மருத்துவமனைக் குழந்தை, எங்களுடையது அல்ல'' என்றுகூட சொல்லுபவர்களாக இருந்தார்கள்.

இத்தகைய பெற்றோர்களிடம் ''உங்கள் குழந்தையை வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லலாம்'' என்று டாக்டர் கூறும்போது, அவர்கள் குழந்தையை எடுத்துச் செல்லத் தாங்கள் ஆயத்தமாக இல்லாமலிருப்பதோடு, அப்படிச் செய்ய மிகவும் அச்சமும் கொள்ளுகின்றனர். தங்களிடத்தில் போதுமான உடைகள், வசதிகள் இல்லை என்றும், தங்களில் யாருக்கேனும் சளி பிடித்திருக்கிறது என்றும் சாக்குபோக்குச் சொல்லிக் குழந்தையை எடுத்துப்போகாமலிருக்க வழி தேடுகின்றனர்.

குழந்தை வீடுவந்து சேர்ந்தபிறகு, அறையின் வெப்பநிலை, குழந்தையின் வெப்பநிலை, மூச்சுவிடுதல், விக்கல், ஏப்பம், மலக் கழிவு, புட்டிப்பால், உணவு தயாரித்தல், பாலுணவு கொடுக்கும் நேரம்-முறை, கத்துதல், வயிற்றுவலி, கெட்டுப்போதல் பற்றிய பல்வேறு பிரச்னைகள் பெற்றோர்களைப் பல மடங்கு வாட்டுகின்றன. பெற்றோர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கை பிறக்க பல வாரங்கள் ஆகும். தம் குழந்தை, அதே சமயத்தில் பிறந்த மற்ற குழந்தையைப் போல, உடல் நலத்தோடும் உடல் வளர்ச்சியோடும் இருக்கிறது என்று பெற்றோர்கள் நம்பிக்கை கொள்ள பல திங்கள்கள் ஆகும்.

749. தொல்லை கொடுக்கும் அக்கம் பக்கத்தார்: இடையில் வெளியாரிடமிருந்து பல தொல்லைகள் ஏற்படலாம். அக்கம்பக்கத்தாரும், உறவினர்களும் பெற்றோர்களைவிட மிக அக்கறை கொண்டவர்களாகவும் கவலைப் படுபவர்களாகவும் காட்டிக்கொள்ளுவார்கள். பெற்றோர்கள் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு, அவர்கள் பல வினாக்களை எழுப்புவார்கள்; ஆச்சரியப்படுவார்கள்; சலித்துக் கொள்ளுவார்கள். அவர்களில் சிலர் பெற்றோர்கள் அஞ்சி

Koviloor Digital Library

நடுங்குகிற அளவிற்கு குறைமாதக் குழந்தைகளிடத்து எப்படியெல்லாம் நோய்கள் தொற்றக்கூடும் என்பதுபற்றித் தாங்கள் கேள்விப்பட்ட பல பயங்கரமான கதைகளை எல்லாம் சொல்லுவார்கள். இப்படிப்பட்ட கதைகளைக் கேட்பது அவை உண்மையானவையாக இருந்த போதிலுங்கூட, பெற்றோர்க்கு மிகவும் கெடுதலாகும். தங்களுடைய கவலைகளையே மாற்றிக் கொள்ளத் தம்மாலான முயற்சியைச் செய்து கொண்டிருக்கும பெற்றோர்களிடத்தில், பொய்யான கதைகளைச் சொல்லுவது, மேலும் பல கெடுதல்களை விளைவிக்கும். குறைமாதக் குழந்தையின் பெற்றோர்களிடத்தில் இப்படிப்பட்ட சூழ் நிலைகளில் (உள்ள பெற்றோர்களும்) இவர்களைப் போலவேதான் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள என்றும், தம் குழந்தை சாதாரணமாகத்தான் இருக்கிறது என்று அவர்கள் எண்ண முயற்சித்துக் கொண்டே வந்தால், நாளடைவில் குழந்தை உண்மையிலேயே சாதாரணமாக இருப்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள் என்றும் சொல்லி, அவர்களை ஆறுதல் பெற வைப்பதைத் தவிர, வேறு வழி ஏதும் இருப்பதாகத தெரியவில்லை.

750 **உணவு கொடுத்தல் :** மருத்துவ மனையிலிருந்து வீட்டிற்குக் கொண்டு வருமபோது குழந்தையின் எடை 5½ பவுண்டாக இருந்தால், அதற்குப் பகலில் 3 மணிக்கு ஒரு முறையும், இரவில் 4 மணிக்கு ஒரு முறையும் பாலுணவு தேவைப்படும். சராசரி ஒரு வேளைக்கு 2½ அவுன்சு பாலாவது கொடுக்க வேண்டும். இது சற்று கூடவும் செய்யலாம், குறையவும் செய்யலாம். குழந்தை 7 அல்லது 8 பவுண்டு எடையுள்ளதாக ஆகும்போது, அதற்கு அவ்வளவு அடிக்கடி உணவு கொடுக்க வேண்டி இருக்காது. குழந்தை தூங்கி விழித்துக் கொள்ளும்போது உணவு கொடுப்பது என்றிருந்தால், பெரும்பாலும் இடைவெளி 4 மணி நேரமாக அமையும்; அல்லது சில சமயங்களில் 3 அல்லது 3½ மணி நேரமாகவும் அமையும். ஒழுங்கான முறையில் உணவு கொடுப்பதாக இருந்தால், குழந்தை 8 லிருந்து 9 பவுண்டு வரை எடையுள்ளதாக இருக்கும்போது 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் கொடுத்தால் போதும்.

7 இலிருந்து 20 பவுண்டு வரையில் எடையுள்ள குழந்தைகள் பெரும்பாலும் இரவில் 10 மணிக்கு எழுந்திருக்காமல் தொடர்ந்து தூங்கி 11 அல்லது 12 மணிக்கு எழுந்திருக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவதால் அதற்கு இரவில் கொடுக்கும் பாலை ஒரு தடவை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

குறைமாதக் குழந்தையின் தாய் இரவில் படுக்கைக்குப் போவதற்கு முன்பு, குழந்தையை எழுப்பிப் பாலுணவு கொடுத்துப் படுக்க வைத்து விட்டால், அது விடியற்காலை 4 அல்லது 5 மணிவரையில் தொடர்ந்து தூங்கும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு விடும். தாயின் உதவியால் குழந்தை இரவில் ஒரு வேளை உணவை விட்டு விட்டிருந்தால், அதுவே குழந்தை நன்றாக வளர்கிறது

Koviloor Digital Library

என்பதற்குச் சான்றாகும். ஒவ்வொரு வேளை உணவு தவிர்க்கப் படும்போதெல்லாம், மொத்தமுள்ள பாலுணவை மற்ற குறைவான எண்ணிக்கையுள்ள புட்டிகளில் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் விருப்பத்திற்கு மேற்பட்ட பாலுணவை (பின்னர் திட உணவை) அதற்குக் கொடுக்கக்கூடாது என்ற கண்டிப்பை ஆரம்பத்திலிருந்தே மிகக் கவனமாக மேற்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை மிகவும் மெலிந்து காணப்படுவதால், அதற்கு அதிக உணவு கொடுக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் இயல்பாகத் தாய்க்குத் தோன்றிவிடுகிறது. குழந்தை எவ்வளவு விரும்புகிறதோ, அதற்கு அதிகப்படியாகவே உணவை அந்தக் குழந்தைக்கு ஊட்டினால், அதன்மூலம் தாய் குழந்தையின் பசி வேட்கையைக் குறைப்பதோடு அதனை விரைவில் எடை அதிகரிக்கவொட்டாமலும் தடுப்பவளாகிறாள்.

குறைமாதக் குழந்தைக்கு வைட்டமின்கள் ஒழுங்காகக் கொடுக்கப்பட வேண்டியிருக்கும். மேலும் அதற்கு இரத்தமின்மை ஏற்படாமல் டாக்டர் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனென்றால், குழந்தைக்குத் தாயினுடைய உடம்பிலிருந்து சிறிதளவு இரும்புச் சத்துதான் கிடைக்கப் பெற்றிருக்கும். குழந்தை வீட்டிற்கு வந்து சேர்ந்த 6 இலிருந்து 8 வரையுள்ள வாரங்களில், அதற்குத் திட உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். குழந்தை விரைவாக வளரவேண்டும் என்பதற்காகப் பெற்றோர்கள் அவசரப்பட்டு திடவுணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கக்கூடாது. குழந்தையின் விருப்பத்தை அறிந்து மெதுவாக உணவின் அளவை அதிகப்படுத்தவேண்டும். உணவு கொடுப்பதைப் பிரச்னைகளுக்குக் காரணமாக்கி விடக்கூடாது.

751. **வேறு முன்னெச்சரிக்கைகள் தேவை இல்லை :** குழந்தை 6 அல்லது 7 பவுண்டு எடையுள்ளதாக இருக்கும்போது அதனைக் குளிக்கும் தொட்டியிற் வைத்துக் குளிப்பாட்டலாம். மற்ற குழந்தைகளைப்போல, குறை மாதக் குழந்தையையும், இந்த நாட்களில் வெளியே எடுத்துச் செல்லலாம். குழந்தை 8 பவுண்டு எடையுள்ளதாக இருந்து, அறையின் வெப்ப நிலை 60 டிகிரியாக இருந்தால், ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்துவைக்கலாம். குழந்தை 10 பவுண்டு எடையுள்ளதாக ஆகும்போது, அதனைக் குளிர்ந்த காற்று வீசும் இடங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லலாம்.

குழந்தை வீட்டிற்கு வந்துசேரும்போது பெற்றோர்கள் முகமூடிகள் (Masks) அணியவேண்டிய அவசியமில்லை; ஏனெனில் அப்பொழுது குழந்தை சாதாரண நோய்க் கிருமிகளைச் சமாளிக்கக்கூடிய அளவிற்கு வலிவு பெற்றுவிடுகிறது. மற்ற குழந்தைகளைப் போலவே, சளி அல்லது மற்ற தொற்று நோய்கள் பற்றிக் கொள்ளாமல், குறைமாதக் குழந்தையையும் காப்பாற்றிவர

Koviloor Digital Library

வேண்டும். தவிர, வேறு தனியான முன்னெச்சரிக்கைகள் எதுவும் மேற்கொள்ளவேண்டிய அவசியமில்லை.

இரத்தத்தில் ஆர்எச்

752. **குடும்பத்தில் ஆர்எச் கோளாறு இருந்தால்:** அதற்காக என்ன செய்யவேண்டும் என்பது போன்ற பிரச்னைகளை டாக்டரிடத்தில் உடனடியாகக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

பெரும்பாலான மக்களின் இரத்தத்தில் RH என்னும் பொருள் இருக்கிறது. மிகச் சிறுபான்மையோரிடத்தில்தான் அந்தப் பொருள் இருப்பதில்லை. கணவன் – மனைவி ஆகிய இருவரும் RH என்னும் பொருளை உடையவர்களாக இருந்தாலும், அல்லது அந்தப் பொருளைக் கொண்டிருக்காதவர்களாக இருந்தாலும், அல்லது அந்தப் பொருளை மனைவி கொண்டிருந்து, கணவன் கொண்டிருக்காமலிருந்தாலும் அதனால் பிரச்னை ஒன்றும் இல்லை.

ஆனால் அந்தப் பொருளை கணவன் கொண்டிருந்து, (Rh+Ve) மனைவி கொண்டிருக்காமலிருந்தால், (Rh—Ve) சில வேளைகளில் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நிலைமை அமெரிக்காவில் 8 மணமக்களில் ஒரு மணமக்களிடத்தில் காணப்படுகிறது. அன்னாரின் குழந்தைகளுக்கு RH என்னும் பொருள் தந்தையிடத்திலிருந்து வந்து சேருகின்றன. RH என்னும் பொருளைக்கொண்டிருக்கும் குழந்தை (அதாவது ஆர் எச் பாசிட்டிவ் குழந்தை) அந்தப் பொருளைக் கொண்டிராத (Rh–Ve) தாயின் கருப்பையில் வளர்ந்து கொண்டிருந்தால், குழந்தையின் இரத்தம் சில சமயங்களில் நஞ்சுக் கொடியின்மூலம் சிறிதளவு தாயினுடைய இரத்தத்தோடு கலக்கக்கூடும். அதுவும் குழந்தை பிறக்கும்போது ஏற்படக்கூடும். இதனால் குழந்தையின் உடலிலிருந்து வரும் ஆர் எச் பொருளாகிய இரத்த உயிரணுக்களை (Blood Cells) எதிர்க்கும் சக்திவாய்ந்த எதிர்ப் பொருள்கள் (Antibodies) தாயின் உடலில் ஏற்பட்டு, அவை பிறகு நஞ்சுக் கொடியின்மூலம் குழந்தையின் இரத்தத்திலேயே சென்று கலக்கக்கூடும். அப்படிக் கலக்கும்போது குழந்தையின் இரத்தத்திலுள்ள உயிர் அணுக்களையே (Blood Cells) இந்த எதிர் அணுக்கள் எதிர்த்து அழிக்கத் தலைப்படும். இவ்வாறு பெரும்பான்மையான உயிரணுக்கள் குழந்தையின் உடலில் அழிக்கப்படும்போது, குழந்தைக்கு இரத்தசோகை ஏற்படுகிறது. அழிக்கப்பட்ட உயிரணுக்களின் சக்கைகள் குழந்தைக்குக் கொடிய மஞ்சள் காமாலை நோயை உண்டாக்குகின்றன.

முதல் குழந்தையின் உடலில் RH என்னும் பொருள் காணப்பட்டால், அதனை எதிர்த்து அழிப்பதற்கு ஏற்ற எதிர் உயிரணுக்கள், தாயின் உடலில் காலாகாலத்தில் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் RH பொருள் உள்ள ரத்தம் தாய்க்கு, முதல் குழந்தைக்கு

Koviloor Digital Library

முன்னரே கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், தாயிடம் அதிக எதிரணுக்கள் உண்டாகி இருக்கக்கூடும்.

RH என்னும் பொருளுடைய தந்தைக்கும், அந்தப் பொருளைக் கொண்டிருக்காத தாய்க்கும் பிறந்த குழந்தைகளை கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், 20 குழந்தைகளுக்கு ஒரு குழந்தைதான் தாயினுடலிலுள்ள எதிர் அணுக்களால் பாதிக்கப்படுகின்றது, என்று தெரிய வருகின்றது. இந்த நிலைமை அரிதாகத்தான் ஏற்படுமேயல்லாமல், அவசியம் ஏற்பட்டே தீரும் என்று சொல்லுவதற்கில்லை.

இரட்டைக் குழந்தைகள்

753. **உதவி தேவை!** அநேக இரட்டைக் குழந்தைகளின் தாய்மார்கள், ஆரம்பத்தில் வேலை மிகக் கடினமாக இருக்கிறது என்று கூறினாலும், பிற்காலத்தில் பலன்கள் மிகுதியாகக் கிடைக்கின்றன என்றும் கருதுகிறார்கள்.

இரட்டைக் குழந்தைகளை வளர்க்கும் தாய்க்குப் பிறருடைய உதவி மிகுதியாகத் தேவைப்படும். தேவையான உதவியைப் பிறரிடமிருந்து பெற தாய் முடிந்தவரையில் முயலவேண்டும். தாய், சம்பளம் கொடுத்தாவது யாரையேனும் உதவிக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தாய் தன்னுடைய தாயையாவது அல்லது வேறு யாரேனும் ஒரு உறவினரையாவது ஒன்றிரண்டு திங்கள்களுக்கு உதவிக்கு அழைத்துக்கொள்ளலாம். அவர்களுக்கு வீட்டில் தங்குவதற்கான வசதி இல்லாவிட்டாலும், அக்கப்பக்கத்தில் தங்குவதற்கு ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம். அறவே உதவி கிடைக்கப் பெறாமலிருப்பதைவிட, அவ்வப்போது உதவி கிடைக்கப் பெற்றாலும் அதுவும் எவ்வளவோ நல்லதுதான். ஒரு பள்ளி மாணவி பள்ளிக்கூட நேரம் போக பிற நேரத்தில் கிடைத்தாலும், அல்லது ஒரு வீடு கூட்டும் பெண்ணோ அல்லது ஒரு நர்சோ வாரத்திற்கு ஓரிரு முறைகள் கிடைத்தாலும் மிக நலமாக இருக்கும். அக்கம்பக்கத்தாரின் உதவியை, ஒழுங்காக, உணவு கொடுக்கும் வேளைகளில் பெறுவதற்கு முயலலாம். இரட்டைக் குழந்தைகளுக்கு மூத்த 3 வயதுக் குழந்தையினுடைய உதவியைக்கூடதாய் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

இரட்டைக் குழந்தைகளின் தந்தை மிக முக்கியமான உதவியாளராக இருக்கலாம், குழந்தைகளுக்கு ஒன்றுவிட்ட ஒன்று உணவு வேளைகளில் உணவு கொடுத்தல், ஒன்றுவிட்ட ஒன்று இரவுகளில் உணவு கொடுத்தல், குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுதல், புட்டிப்பாலுணவு தயாரித்தல், தாய் கவனிக்க நேரமில்லாத வேலைகளைக் கவனித்தல் போன்ற பல்வேறு பொறுப்புகளைத் தாய்க்கு உதவியாகத் தந்தை மேற்கொள்ளலாம். தந்தை வேறு வகையில் பணி செய்யாவிட்டாலும், தாயின் செயல்களைப் பொறுமையோடு கவனித்தல், பாராட்டுதல், அவளிடத்தில் இரக்கங்

Koviloor Digital Library

காட்டுதல், அன்பு செலுத்துதல் போன்ற வகைகளில் தாய்க்குத் தந்தை பெருதவியாக இருக்கலாம். கணவன் மனைவியிடத்தில் ஆழ்ந்த அன்பையும், பற்றையும் காட்டிக் கொள்ளுவதற்கு, அவன் இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குத் தந்தையாவது பெரிய தொரு வாய்ப்பாகும்.

754. **சலவைச்சாலை (Laundry):** மனிதர்களுடைய உதவி மட்டுமல்லாமல், கருவிகளுடைய உதவியும் தாய்க்குப் பல விதங்களிலும் நன்மை பயப்பதாக இருக்கும். துணிகளைத் தானே அலசிக் காய வைக்கிற சலவைக் கருவி ஒன்றை வாங்கி வைத்துக்கொள்ளுவது நல்லது. அந்தக் கருவி நேரத்தைக் காப்பாற்றுகிறது, பல துணிகளைத் தூய்மை செய்கிறது, மழைக் காலம் ஆனாலும்கூட துணிகளை உடனே உலர்த்திவிடுகிறது.

குழந்தைகளின் துணிகளை அன்றாடமோ அல்லது ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாளோ தூய்மை செய்யலாம். இது தாயாரின் விருப்பத்தையும் அவசியத்தையும் பொறுத்ததாகும். குழந்தையின் இடுப்புக்குக் கீழே சிறிய நீர்புகா ரப்பர் துணி ஒன்றை வைத்திருந்தால், படுக்கை விரிப்புக்களையும், அடித் துணிகளையும் அடிக்கடி மாற்ற வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

755 **வேலைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் (Short cuts) :** இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குத் தாயாக இருப்பவள் வீட்டு வேலைகளைக் கூடுமான வரையில் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தாய் வீடு முழுவதும் சுற்றிப்பார்த்து தேவையில்லாத, வீட்டுச் சாமான்களை அகற்றிவிடவேண்டும். அவைகளையெல்லாம் சுத்தம் செய்ய அவள் முன்பு செலவழித்த நேரத்தில் பாதி அளவு தான் இப்பொழுது செலவிடவேண்டும். தாய் அடிக்கடி அழுக்கு படிந்துவிடாமலும், ஈரம் ஆகிவிடாமலும், பெட்டி போட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாமலும் இருக்கிற ஆடைகளையே உடுத்திக்கொள்ள முயலவேண்டும். தயாரிப்புக்குச் சிறிதளவு நேரமே பிடிக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை மட்டுமே சமைக்க முற்பட வேண்டும். சாப்பாட்டுத் தட்டுகளைத் தானே கழுவி, தானே உலர்த்தக் கூடிய கருவிகளை உதவியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

756. **இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படும் சரியான வசதிகள்:** குழந்தைகளுக்குப் பெருதவியாக இருக்கும் வகையில் தேவையான சரியான வசதிகள் செய்து தரப்படவேண்டும்? இரட்டைக் குழந்தைகள் பெரியனவாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் ஆகிற இரண்டு திங்கள்கள் வரையில், அக்குழந்தைகளை ஒரே தொட்டிலில் இடையில் தடுப்பு செய்து, இரண்டு பகுதிகள் ஏற்படுத்தி அவற்றில் படுக்க வைக்கலாம். தூக்கி வைத்த நிலையில் தொட்டிலைத் தொங்கவிட்டிருந்தால், அது குழந்தைகளுக்கு இடுப்புத் துணிகள் மாற்றுவதற்கும், உடுப்புக்கள் அணிவதற்கும் கூட ஏதுவாக இருக்கும். படுக்கையோடு கூடிய ஒரு

Koviloor Digital Library

தள்ளு வண்டியை வைத்துக் கொண்டிருந்தால், சிணுங்கிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையை அதில் வைத்து மற்றொரு குழந்தையின் உறக்கம் கெடாதபடி வண்டியை அடுத்த அறைக்குத் தள்ளிக்கொண்டுபோய்விடலாம். இரட்டை அடுக்கு மாளிகையாக இருந்தால், கீழ் அடுக்கிலும் தொட்டில்—தேவையான துணிகள் ஆகியவற்றை வைத்துக் கொண்டு, பகல் வேளைகளில் குழந்தைகளைக் கீழேயே காப்பாற்றி வரலாம்; இதனால் அடிக்கடி மாடிப் படிக்கட்டுக்களில் ஏறி இறங்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. பெரும்பான்மையான தேவைப்படும் வசதிப் பொருள்களைக் கடனாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம், அல்லது பழைய விலைக்கும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

இரண்டு குழந்தைகளையும் படுக்கவைக்கக் கூடிய தள்ளு வண்டி, கதவு நிலைகளுக்கிடையே செல்லுவது கடினமாக இருக்கும். மேலும், சேர்த்துப் படுக்கவைத்தால், இரண்டு குழந்தைகளும் சில திங்கள்களில், ஒன்றையொன்று கால்களால் உதைத்துக் கொண்டும், கைகளால் அடித்துக் கொண்டும் தொல்லைகள் உண்டாக்கக்கூடும். ஆகையால் இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் ஒரே பெரிய தள்ளுவண்டி அவ்வளவாகப் பயன்படாது. இரட்டைப் பகுதிகளாகத் தடுக்கப்பட்டிருக்கும் படுக்கைகள் கொண்ட காரும் உதவியாக அமையும்.

757. குளிப்பாட்டுதல்: போதுமான கவலை எடுத்துக் கொண்டால், குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுதல் எளிதாக முடியும். நல்ல நீரில் நனைத்துப் பிழிந்தெடுத்த ஈரத் துணியால் குழந்தைகளின் முகங்களைத் துடைத்துத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இடுப்புத் துணி கட்டும் பகுதியைச் சோப்பு நீரில் நனைத்துப் பிழிந்தெடுத்த துணியால் துடைத்துத் தூய்மைப் படுத்தவேண்டும். பிறகு நல்ல நீரில் நனைக்கப்பட்ட துணியால் இருமுறை சோப்பு நீர் அகலுமாறு துடைக்கவேண்டும். குழந்தையின் தோல் நல்ல பக்குவமாக இருக்கிற வரையில், அதனை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாளோ, அல்லது வாரத்திற்கு இரு முறையோ, அல்லது வாரத்திற்கு ஒரு முறையோ உடல் முழுவதும் குளிப்பாட்டினால் போதும். குழந்தையை நீர்புகா ரப்பர் துண்டில் வைத்து, துடைக்கும் துணியால் உடல் முழுவதும் தூய்மைப் படுத்திக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். இரண்டு குழந்தைகளையும் அதிகமாகக் கத்தவிடாமல், விரைவில் குளிப்பாட்டுவது என்பது கடினமான ஒரு செயலாகும். இதற்குப் பல முறைகளை மேற்கொள்ளலாம். முதலில் குளிப்பாட்டிய குழந்தைக்கு யாரையேனும் ஒரு உதவியாளரைக் கொண்டு உணவு கொடுக்கச் செய்யலாம்; மாலை வேளைகளில் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுவது என்று வைத்துக்கொண்டால், தந்தையினுடைய உதவியைப் பெறலாம்; இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் தனித்தனியான நாட்களையோ அல்லது தனித்தனியான நேரங்களையோ குளிப்

Koviloor Digital Library

பாட்டும் நேரங்களாகக் கொள்ளலாம். தொட்டியில் வைத்துக் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுவதாக இருந்தால், (பாத்திரமோ அல்லது உயரமாக இருக்கும் தொட்டியோ) இரண்டு குழந்தைகளையும் அடுத்து அடுத்து அதே நீரில் குளிப்பாட்டலாம். இதனால் நேரம் மிச்சமாகும். குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுவதற்கு முன்னர், உடுப்புகள், தொட்டில், பாலுணவுப் புட்டிகள், வெந்நீர் போன்றவைகளைத் தயாராக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

758. **தாய்ப்பால் கொடுத்தல் முடியக்கூடியதும் நடைமுறைக்கு ஒத்துவரக்கூடியதுமாகும் :** தனிக் குழந்தையைப் போலவே, இரட்டைக் குழந்தைகளுக்கும் பல திங்கள்கள் வரையில் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியும். தாயிடம் எவ்வளவு பால் உற்பத்தியாகும் என்பதை அளவிட்டுச் சொல்ல முடியாது என்பதை இது காட்டுகிறது. தாய் முறைப்படி நடந்துகொண்டால், குழந்தை அல்லது குழந்தைகள் எவ்வளவு பாலைத் தாயிடம் எதிர்பார்த்தாலும், அந்த அளவுப் பாலைத் தாயால் தரமுடியும். தாய்ப்பால் குடிக்க முடியாத அளவுக்குக் குழந்தைகள் மிகச் சிறியனவாக இருந்தாலும், அல்லது குழந்தைகள் மருத்துவ மனையிலிருந்து காலந்தாழ்த்தி வீடுவந்து சேர நேர்ந்தாலும், மார்புகளைப் பிழிந்தெடுப்பது மூலம் தாய்ப்பால் உற்பத்தியைத் தாய் பெருக்கிக் காப்பாற்றி வரவேண்டும். குழந்தைகள் தாய்ப்பாலைக் குடிக்கத் துவங்கியவுடன், இரண்டு குழந்தைகளையும் ஒரு சேரவிட்டுக் குடிக்கச் செய்யலாம். தாய் நல்ல கைப்பிடிகள் உள்ள வசதியான நாற்காலியில் சாய்ந்து கொள்ளவேண்டும்; அவள் மூன்று விதமான நிலைகளில் நாற்காலியில் இருக்கலாம். அவள் பின்பக்கமாகப் பாதியளவு அல்லது முழு அளவோ சாய்ந்துகொண்டிருந்தால், இரண்டு குழந்தைகளையும் இரண்டு கைகளின்மேல் படுக்க வைத்துப் பால் குடிக்கச் செய்யலாம். தாய் நேராக உட்கார்ந்திருந்தால், இரண்டு பக்கங்களிலும் சிறிய தலையணைகளை அணைப்பாக வைத்து அவற்றின் மீது குழந்தைகளைப் படுக்கச் செய்து, அவற்றின் கால்கள் தாயின் பின்புறம் நோக்கியும், அவற்றின் தலைகள் முன்புறம் மார்புறம் நோக்கியும் இருக்கும்படி இரண்டு பக்கங்களிலும் அவற்றை வைத்துத் தாய் அவைகளைக் கைகளால் அணைத்துக்கொண்டு, பால் குடிக்கச் செய்யலாம். தாய் குழந்தைகளை மடியின்மீதும் கிடத்தி, கால்கள் தாயின் இரண்டு பக்கங்களிலும் நீட்டச் செய்து, தலைகளை எதிரும் எதிருமாக, ஒன்றின்மேல் ஒன்று அமையும் வண்ணம் வைத்தும் பால் குடிக்கச் செய்யலாம்.

759. **புட்டிப் பாலுணவைத் தயார் செய்தலும் சேமித்து வைத்தலும் :** இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் புட்டிப்பாலுணவைத் தயார் செய்வதும், அதனைச் சேமித்து வைப்பதும் மிகவும் கடினமானவையாகும். இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறக்கும்போது பொதுவாகச் சிறியவைகளாக இருக்குமாகையால், மூன்று மணி நேரத்திற்கு

Koviloor Digital Library

ஒரு முறை புட்டிப்பாலுணவு அவைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டி இருக்கும். அந்தப்படி 24 மணி நேரத்திற்கு 16 புட்டிகள் தேவைப் படும். புட்டிகளை வைப்பதற்கு இரண்டு தூய்மை செய்யப்பட்ட வாளிகளைத் தயார் செய்து கொள்ளவேண்டும். புட்டிகள் அனைத் தையும் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைக்கப் போதுமான இடம் கிடைக்கவில்லையானல், பாலுணவை யெல்லாம் இரண்டு பெரிய பால் புட்டிகளில் அடைத்து, அவற்றைக் குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் வைக்க ஏற்பாடு செய்யலாம். பிறகு, பால் கொடுக்க முற்படும் ஒவ்வொரு வேளையிலும் தூய்மை செய்யப்பட்ட இரண்டுபாலூட் டும் புட்டிகளில் பாலுணவைத் தேவையான அளவுக்கு ஊற்றிக் கொள்ளலாம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையேனும் பாலூட்டும் புட்டிகளைத் தூய்மை செய்யவேண்டும். துய்மை செய்யும் விதத் திற்கு 175-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.

சில தாய்மார்கள் பிளாஸ்டிக் பாலூட்டும் புட்டிகளைப் பயன் படுத்த விரும்புகின்றனர். அவை முன்கூட்டியே தூய்மை செய்யப்பட்டவைகளாகவும், குளிர்ச்சிப் பெட்டியில் குறைந்த இடத்தை நிரப்பிக்கொள்வனவாகவும், எளிதில் சூடாக்கக்கூடியன வாகவும் இருக்கும். அவற்றின் காம்புகளை மட்டுந்தான் அடிக்கடி தூய்மைப்படுத்தவேண்டிவரும்.

760. பாலுணவு கொடுக்கும் முறைகள் : குழந்தைகளுக்கு உணவு கொடுப்பதில் எவ்வளவு விரைவாக ஒரு ஒழுங்குமுறையை மேற்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக மேற்கொள்ளு வது நல்லது என்றும், ஒரே பொழுதில் இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் பாலுணவு கொடுக்க வேண்டும் அல்லது ஒரு குழந்தைக்குக் கொடுத்த உடனேயே மற்றொரு குழந்தைக்கும் கொடுக்க வேண்டும் என்றும், இவை அவசியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை என்றும் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் கண்டு பிடித்திருக் கிறார்கள். இல்லாவிட்டால், இரவு பகல் முழுவதும், எல்லா மணி களிலும், குழந்தைகளுக்குப் பாலுணவு கொடுக்கவேண்டிவரும். (சில தாய்மார்கள் குழந்தைகள் எப்பொழுது விழித்துக்கொண்டு உணவுக்காக அழுகின்றனவோ அப்பொழுது பாலுணவு கொடுத் தால் போதுமானது என்று எண்ணுகின்றனர். அந்தத் தாய்மார் கள் முதல் குழந்தை விழிக்கிறவரையில் காத்திருந்து, அது விழித் துக் கத்தும்போது அதற்குப்பாலுணவு கொடுத்துமுடித்துவிட்டுப் பிறகு மற்றொரு குழந்தையையும் எழுப்பிவிட்டுப் பாலுணவு கொடுக்க முயலுகின்றனர்.) பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஒரு ஒழுங்கான முறைக்குச் சில நாட்களில் பழகிவிடும்.

இரட்டைக் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் குறைமாதக் குழந் தைகளாகவும், சிறியவைகளாகவுந்தான் இருக்கும். அவை 6 அல்லது 7 பவுண்டு எடை ஆகிறவரையில், குறைந்தது பகற் பொழுதில், 3-மணிக்கு ஒரு தடவை பாலுணவு கொடுக்கும் முறையை மேற்கொள்ளவேண்டும். இரட்டைக் குழந்தைகளில்

Koviloor Digital Library

ஒன்று மிகச் சிறியதாக இருந்தால் அதற்கு மட்டும் பகலில் சில வாரங்கள் வரையில் 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையும், மற்றொரு குழந்தைக்கு 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையும் பால்கொடுத்து வரவேண்டும். ஆனால் இரவில் சிறிய குழந்தைக்கும் 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் கொடுக்கவேண்டும்.

761. **புட்டிப்பாலுணவு கொடுப்பது எப்படி ?** ஒரே சமயத்தில் இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் புட்டிப்பால் கொடுப்பது எப்படி? மேற்கொள்ளக்கூடிய வழி முறைகள் அநேகம் இருக்கின்றன. தாய்க்கு உதவியாக ஒருவர் இருந்தால், இருவரும் ஒரே சமயத்தில் ஆளுக்கு ஒரு குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் கொடுக்கலாம். சில தாய்மார்கள் மட்டும் ஒரு குழந்தை பால் குடித்த பின்னர், மற்றொரு குழந்தை அரைமணி நேரம் ஆனாலும் காத்திருந்து பால் குடிக்கும்படி குழந்தைகளைப் பழக்கியுள்ளார்கள். இரண்டு குழந்தைகளும் சேர்ந்து விழித்துக்கொண்டு, ஒரு குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்துக்கொண்டு இருக்கும்போது, மற்றொரு குழந்தை கத்திக் கூச்சலிடுவதைத்தான் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் பார்க்கிறார்கள். இது தாய்மார்களுக்குப் பெரும் வேதனையாக இருக்கும். இதனைத் தவிர்க்க ஆரம்ப வாரங்களில் சோபாவிலேயோ அல்லது படுக்கையிலேயோ உட்கார்ந்துகொண்டு, குழந்தைகளை இரண்டு பக்கங்களிலும் படுக்கவைத்து, அவற்றின் கால்களைத் தனக்குப் பின்பக்கமாக நீட்டிவிட்டு, ஒரே சமயத்தில் இரண்டு புட்டிகளைக்கொண்டு, இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் பாலூட்டலாம். புட்டியைப் பிடித்துக்கொள்ள புட்டிபிடிக்கும் கருவியையும் பயன்படுத்தலாம். தாய் குழந்தைகளின் அருகிலேயோ அல்லது குழந்தைகளின் இடையிலேயோ உட்கார்ந்துகொண்டு குழந்தைகளுக்கு எந்த உதவியையும் செய்யத் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

தனிக் குழந்தைகளைப் போலவே, இரட்டைக் குழந்தைகளையும் சாப்பிட்டதற்குப் பிறகு குப்புறப் படுக்க வைத்தால் குழந்தைகள் ஏப்பம்விட வசதியாக இருக்கும். இல்லாவிட்டால் காற்று வயிற்றிலேயே தங்கியிருந்து, குழந்தைக்குத் தொல்லை கொடுக்கும்.

762. **திடஉணவு கொடுத்தல் :** இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குத் திட உணவு கொடுத்தலை மிகத் திறமையாக மேற்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளைப் புதிதாகப் பழக்கப்படுத்தும்போது, அநேக தாய்மார்கள் ஒரு குழந்தைக்குக் கரண்டியின் மூலம் திட உணவும் மற்றொரு குழந்தைக்குப் புட்டியின் மூலம் பாலுணவும் கொடுக்கிறார்கள். அடுத்த முறை முதல் குழந்தைக்குப் புட்டியின் மூலம் பாலுணவும், மற்றொரு குழந்தைக்குக் கரண்டியின்மூலம் திடஉணவும் மாற்றிக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் ஒரு நாளையில் மூன்று வேளையாகக் கொடுக்கும் திட உணவை இரண்டு வேளையாகப் பிரித்துக்கொடுத்தால், அதன் மூலம் நேரம் மிச்சமாகும்.

Koviloor Digital Library

அல்லது ஒரு வேளையிலேயே திட உணவையும் புட்டிப்பாலோடு சேர்த்துப்பெரிய துளை உள்ள புட்டிக்காம்பின் மூலம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். அப்பொழுது மற்றொரு வேளையில் திடஉணவைக் கரண்டியிலிருந்து எப்படிச் சாப்பிடுவது என்பதைக் குழந்தை கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படும். குழந்தைகள் திடஉணவை நன்றாகச் சாப்பிடக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, அவைகளை ஒரு பிரம்புத் தொட்டிலின் மூலையிலோ அல்லது கைப்பிடிகொண்ட நாற்காலியிலோ சற்று நேரம் உட்காரவைத்து, அவைகளுக்கு திடஉணவை ஊட்டுவது எளிதாக இருக்கும். குழந்தைகளை உட்கார வைத்து உணவு ஊட்டக்கூடிய நாற்காலி மேசையை பயன்படுத்துவதும் எளிதாக இருக்கும்.

இரட்டைக் குழந்தைகளுக்கு விரல்களைப் பயன்படுத்தி உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தைச் சற்று முன்கூட்டியே ஏற்படுத்துவது நல்லது. மேலும், இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குத் தாங்களே கரண்டிகளைப் பிடித்துக்கொண்டு, உணவு எடுத்து உண்ணும் பழக்கத்தை 12 மாதங்கள் ஆகும்போதே ஏற்படுத்துவது நல்லது.

763. **விளையாடும் தொட்டில் போன்ற பக்க அடைப்புப் பட்டி :** இரட்டைக் குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கு ஏற்றவாறு, நாற்புறமும் அடைப்புகளோடு கூடிய விளையாடும் தொட்டில் போன்ற பட்டி ஒன்று மிகமிக அவசியமாகத் தேவைப்படும். தவழ்கின்ற குழந்தைகளைக் கண்காணித்துக்கொள்ள இந்தத் தொட்டில் பெரிதும் பயன்படும். தனிக்குழந்தையைவிட இரட்டைக் குழந்தைகள் நீண்ட நாட்கள் இந்தத் தொட்டிலிலேயே இருக்க விரும்பும். ஏனென்றால் இரண்டு குழந்தைகளும் ஒன்றுக்கு ஒன்று விளையாட்டுத் தோழனாக ஆகிவிடுகின்றன. (பயணம் செல்லும் போது அந்தத் தொட்டிலை இரண்டு பாகமாகப் பிரித்துக் குழந்தைகளைப் படுக்கவைக்கப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.) குழந்தைகளுக்கு 2 அல்லது 3 திங்கள்கள் வயதாகும்போது, விளையாடும் நேரங்களில், அவைகளை அந்தத் தொட்டிலில் விளையாட விட்டு விடவேண்டும். அப்பொழுதுதான் குழந்தைகள் யதேச்சையாகப் போய்விடாமல், கட்டுப்பாட்டோடு வளர வசதி ஏற்படும். கடினமானவையும், கூர்மையானவையுமான விளையாட்டுச் சாமான்களைக் குழந்தைகளிடம் கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அவற்றால் அடித்தால் வலி ஏற்படுமே என்று தெரியாமல், ஒரு குழந்தை மற்றொரு குழந்தையை அடித்துவிடக்கூடும். அந்தத் தொட்டிலிலேயே சேர்ந்து இருந்து விளையாடக் குழந்தைகளுக்கு விருப்பமேற்படாதபோது, ஒரு குழந்தையை ஆடும் நாற்காலிக்கு முதலில் அகற்றிவிடவேண்டும். பிறகு மற்றொரு குழந்தையையும் அகற்றிவிட வேண்டும். இப்படிப்பட்ட மாற்றங்கள் குழந்தைக்கு மிக்க மகிழ்ச்சியை அளிக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயது ஆனவுடன், அவைகளைத் தனி

Koviloor Digital Library

அறையில் விளையாடவிடவேண்டும். அறையின் நுழைவு வாயிலில் சிறிய தடுப்புக் கதவு ஒன்று பொருத்தப்படவேண்டும். குழந்தைகளுக்குத் தீங்கு ஏற்படாத வண்ணமும், குழந்தைகள் தீங்கு ஏற்படுத்தாத வண்ணமும் அறையிலுள்ள சாமான்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். இரட்டைக் குழந்தைகள் பொதுவாகத் திறமை மிகுந்தவைகளாகவும், ஒத்துழைப்பனவாகவும், குறும்பு செய்வனவாகவும் இருக்கும். ஒரு தனிக் குழந்தையைவிட இரட்டைக் குழந்தைகள் மிக்க மகிழ்ச்சியோடு நீண்டநேரம் விளையாடும்.

764. உடுப்புக்களும் விளையாட்டுச் சாமான்களும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கவேண்டுமா அல்லது வெவ்வேறு மாதிரியாக இருக்க வேண்டுமா?

கடையில், குழந்தைக்கு ஏற்ற மாதிரியாகவும், அளவு, நிறம், விலை ஆகியவற்றில் தனக்குப் பிடித்தமான மாதிரியாகவும், குழந்தைக்கான உடுப்பு, ஒன்றேஒன்று தென்பட்டால், அதனை வாங்கச் சில தாய்மார்கள் பெரிதும் தயங்குகின்றனர்: ஏனெனில் இரண்டு குழந்தைகளும் வெவ்வேறு விதமான உடுப்புகளை உடுத்துவதில் விருப்பம் கொள்ளுவதில்லை; இரண்டு குழந்தைகளும் ஒரே சமயத்தில், ஒரே விதமான உடுப்புக்களை உடுத்துவதையே விரும்புகின்றன என்று சில தாய்மார்கள் கூறுகின்றனர்; ஒவ்வொரு குழந்தையும் தன்னுடைய உடுப்பு மற்றொரு குழந்தையின் உடுப்பைக் காட்டிலும் வேறுபட்டு விளங்குவதிலே மகிழ்ச்சி கொள்ளுகிறது என்றும் சில தாய்மார்கள் கூறுகிறார்கள்.

சில தாய்மார்கள், ஆரம்பத்தில் விளையாட்டுச் சாமான்கள் வாங்கும்போது இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியான விளையாட்டுச் சாமான்களை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது என்றும், இல்லையானால், இரண்டும் ஒன்றின்மீது ஒன்று பொறாமையுணர்ச்சியும் போட்டியுணர்ச்சியும் கொண்டு துன்பத்திற்குள்ளாகின்றன என்றும் கூறுகிறார்கள். வேறு சில தாய்மார்கள், தாங்கள் வேறுவேறு விதமான விளையாட்டுச் சாமான்களையே (மூன்றுகால் சைக்கிள், பெரிய பொம்மைகள் போன்ற சில முக்கியமான பொருள்களைத் தவிர) வாங்கித் தருகிறோம் என்றும், குழந்தைகள் ஆரம்ப நாட்களிலிருந்தே அவற்றை மகிழ்ச்சியுடன் பங்கிட்டுக்கொள்ளுகின்றன என்றும் கூறுகிறார்கள்.

பெற்றோர்களுடைய மனப்போக்குகள் தாம் பெரிய வேறுபாடுகளுக்குக் காரணம் என்றுதான் எண்ணவேண்டியிருக்கிறது. இரட்டைக் குழந்தைகள் வேறுபட்ட உடுப்புக்களையே உடுத்தும்படியும் விளையாட்டுச் சாமான்களை விருப்பப்படி பிரித்துக் கொள்ளும்படியும் பெற்றோர்களால் வளர்க்கப்பட்டால், குழந்தைகள் அவைகளை எளிதாக ஏற்றுக்கொள்ளும் என்பது உறுதி. பெற்றோர்கள் இதுபற்றி உறுதியாக இருந்தால், குழந்தைகள் இதனை ஏற்றுக்கொள்ளவே செய்யும். பெற்றோர்கள் தயக்கங்

Koviloor Digital Library

காட்டினால், குழந்தைகளும் தம் விருப்பப்படி வாதாடவே கிளம்பும்.

765. தனித்தன்மை : (Individuality) இரட்டைக் குழந்தைகளின் தனித்தன்மையை எந்த அளவுக்கு வளர்ப்பது, இரட்டையர் தன்மையை எந்த அளவுக்கு வளர்ப்பது என்பது ஒரு தத்துவ பிரச்னையாகும். இரட்டைக் குழந்தைகளைப்பற்றி உலகிலுள்ள யாவருமே வியப்புக் கொள்ளுகின்றனர்; அவர்களைப்பற்றி வீண் சந்தடி கிளப்புகிறார்கள்; அவர்களை ஒரே மாதிரியாகக் காண்பதிலும், ஒரே மாதிரியான உடுப்புக்களை உடுத்திக்கொண்டிருப்பதைப் பார்ப்பதிலும் மிக்க விருப்பங் கொள்ளுகின்றனர்; இதனால் தாங்கள் கவர்ச்சிகரமாக இருப்பதற்குக் காரணம் தாங்கள் ஒரேமாதிரியாகத் தோற்றமளிப்பதும், ஒரேமாதிரியாக உடுப்பு உடுத்துவதுந்தான் என்ற எண்ணம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்டுவிடுவதாகும்.

இதற்காகப் பெற்றோர்கள் இரட்டைக் குழந்தைகளுக்கு ஒரே விதமான உடுப்புக்களை உடுத்துவதற்கு அச்சப்படவோ, உலகோரின் கவனிப்பைக் கண்டு வெட்கப்படவோ தேவையில்லை. இரட்டையர் தன்மை இரட்டைக் குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் வேடிக்கையாக விளங்கும் ஒன்றாகும்.

இரட்டைக் குழந்தைகள் இரட்டைக் குழந்தைகளாக இருக்கும் காரணத்தாலேயே, சமூகப் பண்பாடுகளை நல்லமுறையில் வளர்த்துக்கொள்ள முடிகிறது. பெற்றோரின் கவனிப்பு இல்லாமல் ஆரம்பத்திலேயே தனியாக வாழக் கற்றுக்கொள்ளுதல், கூடி விளையாடுதல், திறமையைப் பெறுதல், ஒருவரிடம் ஒருவர் அன்போடும், அருளுடைமையோடும் பழகக் கற்றுக்கொள்ளுதல் போன்ற பண்பாடுகள் இரட்டைக் குழந்தைகளிடையே ஏற்படுகின்றன.

குழந்தைகளிடையே இரட்டையர் தன்மை அதிகமாக ஏற்படாமலிருக்க, இரண்டு குழந்தைகளையும் ஒரே பெயரால் அழைக்காமல் தனித்தனிப் பெயரால் அழைக்க முற்படவேண்டும். மற்ற குழந்தைகளோடு அவர்களை அறிமுகப்படுத்தித் தனித்தனியாக விளையாட விடவேண்டும். அவர்கள் இருவரும் தம் விருப்பம் போல் தனித்தனியாக நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும் தம் விருப்பம்போல் விளையாடவும்அனுமதிக்கப்படவேண்டும்! அண்டைவீட்டுப் பிள்ளைகள், இரட்டைப்பிள்ளைகளில் ஒன்றைத் தனியே விளையாடவோ அல்லது விருந்துக்கோ எளிதாக அழைத்துச் செல்ல அனுமதிக்கப்படவேண்டும். அப்பொழுது மற்றொரு பிள்ளை தாய்தந்தையரோடு தனியாக இருந்து பழக வாய்ப்பு ஏற்படும்.

இரட்டைப் பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளை மற்றொரு பிள்ளையைப் பற்றிப் பொருட்படுத்தாமல், தானே தனியாகத் தன் பள்ளி வேலைகளைச் செய்யத் தொடங்கினால், அப்பொழுது அவர்களைத்

Koviloor Digital Library

தனித்தனியாகப் பிரித்துவைப்பது நல்லது. ஆனால் அவசிய மில்லாதபோதும் அவர்களைப் பிரித்துவைப்பது என்பதை ஒரு சட்டமாகக் கொண்டால், அது பைத்தியக்காரச் செயலாகும்.

766. தனிப்பற்றைப் பற்றித் தொல்லைப்படக் கூடாது (Dont worry about favouritism) : இரண்டு குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தை யிடம் அதிக அன்பும், அக்கறையும் காட்டிவிடுகிறோமோ என்று அநேக பெற்றோர்கள் மனக்கவலைப்படுகிறார்கள். ஒரு குழந்தை மிகச்சிறியதாகவோ அல்லது விரும்பத்தக்கமாதிரியில் நடந்து கொள்ளுவதாகவோ இருந்தால், பெற்றோர்கள் அதனிடம் அதிக அன்பும், இரக்கமும் கொள்ளுவது இயல்பு. இரண்டு குழந்தை களிடத்தும் ஒரேமாதிரியாகக் கட்டாயமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தையும் தன் னுடைய விரும்பத்தக்க பண்புகளுக்கேற்ப, பிறருடைய அன்பையும், ஆதரவையும் பெற விரும்பி நிற்கின்றன. தன்னைப் பற்றித் தன்னுடைய பெற்றோர்கள் நல்ல எண்ணம் கொண்டிருக் கிறார்கள் என்று ஒரு குழந்தை அறிந்து கொண்டால், அந்த அளவிலேயே அந்தக் குழந்தை மனநிறைவு பெறுகிறது. தன் னுடைய அண்ணனைப்பற்றியோ அல்லது தங்கையைப்பற்றியோ பெற்றோர்கள் என்ன கருதுகிறார்கள் என்பதைப்பற்றி, அந்தக் குழந்தை அவ்வளவாகக் கவலைப்படுவதில்லை. இரட்டைக் குழந் தைகளில் இந்தக் குழந்தைதான் இன்ன செயலை முதலில் செய்ய வேண்டும்; இந்தக் குழந்தைதான் இன்ன பங்கை முதலில் பெற வேண்டும் என்பன போன்ற சட்ட முறைகளைப் பெற்றோர்கள் வகுக்கக்கூடாது.

767. இரட்டைக் குழந்தைகளின் மொழி (Twin language) : இரட்டைக் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தங்களுக்குள்ளாகவே ஒரு தனிமொழியைப், பார்வையின் மூலமும், சைகையின் மூலமும் தனி ஓசைகளின் மூலமும் ஏற்படுத்திக்கொள்ளுகின்றன. இது குடும்ப மொழியைக் குழந்தைகள் விரைவில் கற்றுக்கொள்ள முடியாமலும், குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கூடத்தில் சற்றுப் பின்தங்கி யிருக்கச் செய்யவும் கூடும். இரட்டைக் குழந்தைகள் குடும்ப மொழியில் பேசாமல் வேறு வகையில் பேசவும் கேட்கவும் தொடங்கினால், பெற்றோர்கள், அவர்களது விருப்பத்தை நிறை வேற்றமுடியாது என்று சொல்லிவிடவேண்டும். அப்படிச் செய்வ தன் மூலம் இந்தக் குழந்தைகளை எளிதில் குடும்பமொழியைக் கற்றுக்கொள்ளச் செய்ய முடியும்.

பிரிந்து சென்ற பெற்றோர்கள்

768. பிரிவு அவசியமா? : குழந்தைகளின் நலத்திற்காகவும், மன அமைதிக்காகவும், கருத்து வேறுபாடுகள் கொண்ட பெற் றோர் பிரிந்திருப்பது நல்லதா, அல்லது எவ்வளவு மனத்தாங்கல்

Koviloor Digital Library

அவர்களுக்குள் இருந்த பொழுதிலும், அவர்கள் ஒன்றாகவே இருக்கலாமா என்பன போன்ற பல ஐயப்பாடுகள், சில பெற்றோர் களுக்கு ஏற்படலாம். இத்தகைய ஐயப்பாடுகளுக்குத் தகுந்த பொதுவான விடை ஒன்று சொல்வது கடினம். ஏனெனில் அத்தகைய விடை பெற்றோர்கள் எதனால் மன அமைதியுடன் வாழ முடியவில்லை என்பதையும், கருத்து வேறுபாடுகளைச் சமா ளிக்க அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்பினையும் பொறுத்ததே.

கணவன் மனைவி ஆகியோரிடையே கருத்து வேறுபாடு ஏற் படும் பொழுது, ஒருவர், மற்றொருவர் மீது தவற்றைச் சுமத்த விரும்புவது இயற்கை. இதற்குக் காரணம் இவர்களில் ஒருவர் தீயராக இருக்கக்கூடும் என்பது அல்ல; ஆனால் இருவருமே தங்களுடைய குற்றத்தைத் தனித்தனியாக உணர்வதில்லை. மேலும், சில வீடுகளில், பெற்றோர்கள் இருவரும் அவரவர் பங்குக் கடமைகளைக் குடும்பத்திற்காகச் செய்வதற்குப் பதிலாக, ஒவ் வொரு செயலுக்கும், ஒருவர் மற்றொருவரால் பாராட்டப்பட வேண்டும் என்று கருதுகின்றனர். இன்னும் சில வீடுகளில், ஒருவர் மற்றொருவரை அதட்டிக்கொண்டு வாழ்வதைக் காணலாம். இதனால், யாராவது ஒரு பெற்றோர் எப்பொழுதுமே கேலிக்கும், கிண்டலுக்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது. சில வீடுகளில், மனைவி தனக்குத் துரோகம் செய்வதாகக் கணவன் எண்ணலாம். ஆனால், உண்மையில் அத்தகைய மனைவி கணவனுக்குத் தன்மீது பொறு மையை ஏற்படுத்துவதற்குக் கூட, வேறொருவரிடம் அன்பாக இருப்பதைப்போல நடிக்கலாம். ஆகையால் இத்தகைய பெற் றோர்கள் யாவருமே, திருமண உறவைப் பாதுகாக்க, ஒரு நல்ல உளநோய் வல்லுநர் அல்லது சமூகநலங் காண்பார் மூலம் தேவை யான உதவியைப் பெறலாம்.

769. குழந்தை தன் பெற்றோர் இருவரிடமுமே உண்மைப் பற் றுடன் இருக்கவேண்டும்: பெற்றோரின் பிரிவு குழந்தையின் பாது காப்பை எவ்வளவுதூரம் பாதிக்கும் என்பது, அத்தகைய நிலைமை யில், அந்தக் குழந்தை எங்ஙனம் சமாளிக்கப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்ததாகும். குடும்பத்திலுள்ள நெருக்கடி நிலைமையை மறைத்து வைப்பதைவிட அதைப்பற்றிக் குழந்தைக்கு விரைவில் தெரிவிப்பதே நல்லது. இத்தகைய நிலைமையில் குழந்தை முக்கிய மாக அறிந்து கொள்ளவேண்டியது என்னவெனில், (1) பெற்றோர் கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவர், கருத்து வேறுபாடுகளினால் பிரிந்திருக்க நேர்ந்தபொழுதிலும், குழந்தை அவர்கள் இரு வருக்குமே சொந்தமானது என்பதும், இருவரையுமே அது அடிக் கடி ஒழுங்காகப் பார்க்கமுடியும் என்பதும், (2) பெற்றோர் இரு வரில், ஒருவரையுமே அது தீயவர் அல்லது நல்லவர் என்று தானாகத் தீர்மானித்துவிடக்கூடாது என்பதுமேயாகும். ஆனால் பெற்றோரைப் பொறுத்தமட்டிலும், அவர்களில் ஒருவர், மற்றவர் மீது குற்றஞ் சுமத்த விரும்புவதுடன், குழந்தையையும், தங்கள்

Koviloor Digital Library

கருத்தை ஒத்துக்கொள்ளச் செய்வதில் விருப்பம் கொள்வார்கள்: இப்படியாகத் தன் பெற்றோரில், ஒருவர் தீயவர் என்று குழந்தை நம்பிவிடுவது பெரும் தவறாகும். ஒரு மகிழ்ச்சி நிறைந்த குடும்பத்தின் குழந்தையைப் போலவே, ஒரு பிரிவு ஏற்பட்ட குடும்பத்திலுள்ள குழந்தையும் இரண்டு பெற்றோர்களிடமும் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும். மேலும் குழந்தையைத் தன் வசம் செய்து கொள்ள விரும்பும் பெற்றோருக்கும் ஒரு ஆபத்து இருக்கிறது. அதாவது, குழந்தை இளமைப் பருவம் அடையும் தறுவாயில், அதனுடைய உண்மைப் பற்று ஒருவரிடமிருந்து திடீரென மாறி மற்றவர் பக்கம் திரும்பிவிடலாம்: சுருங்கச் சொல்லின் எந்தப் பெற்றோர் குழந்தையைத் தன் வசம் கவர்ந்துகொள்ள முயற்சிக்காமல் இருக்கின்றனரோ, அந்தப் பெற்றோரிடம்தான் குழந்தை அதிக அன்பும், பற்றும் உடையதாக இருக்கும்.

பெற்றோர்கள் தங்களுக்குள் ஏற்படும் கருத்துவேறுபாடுகளைப் பற்றி விவாதிப்பதில் தவறில்லையாதலால், இத்தகைய விவாதங்களைக் குழந்தையிடமிருந்து மறைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. பெற்றோரிடையே காரசாரமான சச்சரவுகள் ஏற்படும்பொழுது, குழந்தைகள் எதிரில் இல்லாமல் இருப்பது நல்லது என்றபொழுதிலும், குழந்தைகளுக்குக் குடும்பத்தில் நிலவும் நெருக்கடி நிலைமை தெரியாது என்று பெற்றோர் எண்ணுவது தவறாகும். பெற்றோர் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, எதிர்பாராதவிதமாக, ஒரு குழந்தை அந்த இடத்திற்கு வர நேர்ந்தால், அதனை அந்த அறையிலிருந்து வெளியேறச் செய்வதோ, அல்லது திடீரெனப் பெற்றோர் பேச்சை நிறுத்திக் கடுமையாக மாறுவதோ முறையாகாது. இதைவிட தங்களுக்குள் சர்ச்சை நடந்து கொண்டிருந்ததைப்பற்றி வெளிப்படையாகத் தங்கள் குழந்தைகளிடம் ஒப்புச்கொள்ளுவது நல்லது; சண்டைகள் போட்டுக் கொள்ளுவது அன்றாட வாழ்க்கையில் காணப்படும் உண்மைகளில் ஒன்று என்பதையும், சிற்சில சமயங்களில் சண்டை போடுபவர்களே, பிற சமயங்களில் ஒருவருடன் மற்றொருவர் அன்புடனும், மரியாதையுடனும் வாழ முடியும் என்பதையும் யாவரும் அறிந்திருப்பது நலம்:

770. குழந்தையின் நன்மையைக் கருதி பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டிய ஏற்பாடுகள் : குழந்தைகள் ஒவ்வொரு பெற்றோரிடமும் சிறிது காலம் தங்க எத்தகைய ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும் என்பது, அந்தந்தச் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது ஆகும்.

ஒரு ஆண்டில் 6 திங்கள்கள் தாயுடனும், மற்ற 6 திங்கள்கள் தந்தையுடனும் குழந்தைகள் வசிப்பது சரியான முறையாகாது. இதனால் குழந்தைகளின் பள்ளிப்படிப்புக் கெட்டுவிடும்; மேலும் குழந்தை அதிக நாட்கள் ஒரு பெற்றோருடனேயே தங்கிவிடுவதால், மற்றொருவரிடமிருந்து அதிக நாட்கள் பிரிக்கப்பட்டுவிடுவ

Koviloor Digital Library

துடன் அதனுடைய வாழ்வே பிளவு பட்டுவிட்டது போல உணர் கிறது.

குழந்தை தன்னுடன் தங்கவரும் சமயத்தில், மற்ற பெற்றோரைப்பற்றிக் குறை கூறுவதோ, அல்லது குழந்தை அவரிடம் சென்றிருந்தபோது என்ன நடந்தது என்று ஒரு பெற்றோர் அறிய விரும்புவதோ, தவறாகும். இப்படிச் செய்வதால், குழந்தைக்குச் சினம் ஏற்படுவதுடன், அத்தகைய பெற்றோருடன் தங்கும் பொழுது மன அமைதியையும் இழக்கிறது.

குழந்தைக்கே இயற்கையாக ஒரு பெற்றோரிடம், வெறுப்பு ஏற்பட்டால், அத்தகைய குழந்தையை எந்தப் பெற்றோரின் பாது காப்பில் வைப்பது என்பதைப்பற்றி பெற்றோர்கள் இருவரும் தங்களுக்குள், (இரண்டு நாய்கள் ஒரு எலும்புத் துண்டிற்காகச் சண்டையிடுவதைப் போல) சண்டையிட்டுக் கொள்ளவேண்டிய அவசியமில்லை. அத்தகைய குழந்தையைக் குழந்தைகள் உள நோய் வல்லுநரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

வெளியில் வேலைக்குச் செல்லும் தாய்

771: **தாய் வேலை செய்யலாமா அல்லது கூடாதா?:** பிழைப்புக் காகச் சில தாய்மார்கள் அவசியமாக வேலை செய்யவேண்டியிருக் கிறது. சாதாரணமாக இத்தகைய தாய்மார்களின் குழந்தைகளை கவனிக்க, அவர்கள் தகுந்த எற்பாடுகள் செய்திருப்பார்களாகை யால், அவர்களின் குழந்தைகள் புறக்கணிக்கப்பட்டும் தவறான அமைப்புடனும் வளர்கின்றன. கைக்குழந்தைகள் உடைய ஏழைத்தாய்மார்கள் அனைவர்க்கும் வேலைக்குச் சென்று பிழைப்புத் தேடவேண்டிய அவசியமில்லாமல், அரசாங்கமே அவர்களுக்குத் தகுந்த பண உதவியைச் சில திங்கள்களுக்காவது செய்வது நல்லது. இப்படிச் செய்வதால், இறுதியில் அரசாங்கத்தின் பணம் வீண் விரயமாகாமல் இருக்க வழி ஏற்படும். ஏனெனில் பயன்மிக்க நல்ல அமைப்புப் பெற்ற மக்களே ஒரு நாட்டிற்கு மதிப்புள்ள உயர்ந்த செல்வமாவார்கள். அத்தகைய மக்களை உண்டாக்க, அவர்களின் சிறுவயதில், தாயின் நல்ல பராமரிப்பு தேவைப்படு கிறது. ஆகையால் தங்கள் குழந்தைகளைப் பராமரிக்கக் கூலிக் காரர்களை நியமித்துவிட்டுத், தாய்மார்கள் வயிற்றுப் பிழைப்புக் காகக் குறைந்த ஊதியத்திற்கு வெளியில் சென்று விதவிதமான பணிகளில் ஈடுபடுவது நல்லதல்ல.

ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட தொழிலுக்குரிய பயிற்சியைப் பெற்ற தாய், பிள்ளைப் பேற்றுக்குப் பின்னர், பணிக்குச் செல்ல மிகவும் விரும்பினால், அவள் தன் குழந்தையைக் கவனிக்கத் தகுந்த ஆளை ஏற்பாடு செய்துவிட்டு வேலைக்குச் சென்று வரலாம்.

வேலைக்கு அவசியமாகச் செல்லவேண்டிய சூழ்நிலை இல்லாத பொழுதிலும் குடும்ப வருமானத்தை அதிகப்படுத்த வேலைசெய்ய

Koviloor Digital Library

விரும்பும் தாய்மார்களைப்பற்றியும், வெளிவேலைக்குச் செல்லுவதில் திருப்திகொள்ளும் தாய்மார்களைப் பற்றியும் சொல்வது கடினம்.

772. **பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படுபவை:** குழந்தைப் பராமரிப்பில் மிகவும் முக்கியமாக கவனிக்கப்படவேண்டியவை, வெவ்வேறு வயது காலங்களில் வெவ்வேறானவையாகும். குழந்தையின் முதல் வயதில் அதற்குத் தாயின் தனிப்பட்ட கவனிப்பு மிகவும் தேவைப்படுகிறது: எடுத்துக்காட்டாக, அதற்கு அடிக்கடி உணவு தேவைப்படுகிறது; அந்த உணவு பெரியவர்கள் உணவிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்ட தன்மையுடையது; மேலும், அது உட்கொள்ளும் எத்தகைய உணவையும் அதற்குத் தாய் ஊட்டவேண்டியிருக்கிறது. அதன் துணிமணிகளைத் துவைத்து தூய்மை செய்யும் வேலையும் தாய்க்கு அதிகமாக இருக்கும். நகர்ப்புறங்களில் வசித்தால், அதனைத் தள்ளுவண்டியில் வைத்து, காற்றோட்டமான வெளியில் சிறிது நேரம் தள்ளிக்கொண்டு செல்லவேண்டியிருக்கிறது. குழந்தையின் மன உணர்ச்சிகள் பக்குவமடைய, அது விழித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுதெல்லாம் ஒருவர் அதனிடம் கொஞ்சிக்கொண்டும், சிரித்து விளையாடிக் கொண்டும் இருக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளைப் பகல் வேளைகளில் பார்த்துக்கொள்ளும் விடுதிகளில், ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளை விடுவதில் பயனில்லை. அங்கே ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனிப்பட்ட அன்பும் அக்கறையும் காட்டப்படுவதில்லை. மேலும், அத்தகைய விடுதிகளில், சளி, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் குழந்தைகளுக்கு எளிதில் தொற்றக்கூடிய வாய்ப்பும் அதிகமாக இருக்கும்.

773: **3 வயது வரையிலுமாவது குழந்தைக்குத் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு தேவைப்படுகிறது:** பகல் வேளையில் (வெளியில் வேலைக்குச் செல்லுவதன் காரணமாகத்) தாயால் கவனித்துக் கொள்ளப்பட முடியாத குழந்தைக்குத் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு அத்தகைய சமயங்களில் தேவைப்படுகிறது. தாய்க்கு மிகவும் தெரிந்தவர்களும், நம்பக்கூடியவர்களுமான உறவினர் அல்லது பக்கத்து வீட்டுக்காரர் அல்லது நண்பர் குழந்தையின் வீட்டிலேயோ அல்லது தங்கள் வீட்டிலேயோ அத்தகைய பராமரிப்பைக் கொடுக்கலாம். புதிய பணிப் பெண்ணிடம் குழந்தையை ஒப்புவிக்குமுன்னர், அந்தப்பெண்ணைப்பற்றித் தாய் நன்றாகஅறிந்திருக்க வேண்டும். அல்லது, குழந்தையை ஒரு 'குழந்தை வளர்ப்பு விடுதியில்' (Foster home) விடலாம். அத்தகைய குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதையே தொழிலாகக் கொண்ட பெண் இருப்பாள்: அவள், குழந்தைகளைக் கவனித்துக்கொள்ளுவதால் கிடைக்கும் ஊதியத்தைக் காட்டிலும், குழந்தைகளின்மீது தனக்குள்ள அன்பிற்காகவே இத்தகைய பணியில் ஈடுபடுபவளாக இருக்கவேண்டும்.

ஆனால், குழந்தைக்கு ஒரு வயது முடியும் தறுவாயில் தாய் வெளியில் வேலைக்குச் செல்லவேண்டியிருந்தால், தன் குழந்தையை

Koviloor Digital Library

ஒரு வளர்ப்பு விடுதியில் (Foster Home) விடுவதைக் காட்டிலும், தன் குழந்தையின் தன்மையறிந்து, அதனுடன் நன்கு பழகக்கூடிய ஒரு தனிப் பணியாளை வீட்டிலேயே நியமித்துக் கொள்ளுவதுதான் சாலச் சிறந்தது; மேலும் அந்தப் பணியாள் குழந்தையிடம் பழகிய பின்னர், சில திங்கள்களுக்குள்ளாகவே, வேறு வேலை தேடிச் சென்றுவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு சிறிய குழந்தையை எங்ஙனம் பெரியவர்களுடன் பழகச் செய்வது என்பதைப்பற்றி 495-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

774. **மூன்றாவது வயதில் குழந்தையை ஒரு 'நர்சரி' (Nursery) பள்ளியில் சேர்த்தல் :** 2 வயதிற்குமேல் 3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளைப் பயிற்சிபெற்ற ஆசிரியைகளால் நடத்தப்படும் ஒரு நல்ல 'சிறிய குழந்தைகளின் பள்ளிக்கூடத்திற்கு' (Day Nursery or Nursery School) அனுப்புவதுதான் சிறந்த வழி. (553ஆம் பிரிவை காணவும்.) இத்தகைய பள்ளி மிகவும் சிறந்த முறையில் நடத்தப்படுவதொன்றாக இருந்து, 2 வயதுக் குழந்தைகளையும் பார்த்துக் கொள்வதொன்றாக இருந்தால் ஒருதாய் தனது 2 வயதுக் குழந்தையைக்கூட (அதற்கு உடன் விளையாட வேறு குழந்தைகள் இல்லாவிடில்) இந்தப் பள்ளிக்கு அனுப்பி வைக்கலாம். ஆனால் குழந்தை மிகவும் சாதுவானதாகவும், தாயிடம்அதிகப்பற்றுடையதாகவும் இருந்தால், அதனை 3 வயது வரையிலும்கூட பள்ளிக்கு அனுப்பாமல் இருப்பது நல்லது.

ஆனால், நல்ல நர்சரிப் பள்ளி இல்லாத இடங்களில் தனிப்பட்ட ஆள் குழந்தையைக் கவனிக்க இருக்கும் வீட்டுக் குழந்தைகளையும் இதரப் பிள்ளைகளுடன் விளையாடவாய்ப்பு உடைய குழந்தைகளையும் நர்சரிப் பள்ளிக்கு அனுப்பாமலே, 5 வயதளவில்சாதாரணப் பள்ளிக்கு முதல் வகுப்புப் படிக்க அனுப்பிவைத்தால் போதும்.

நகர்ப்புறங்களில் வசிப்பவர்கள், குழந்தைகளின் நலத்திற்காகப் பாடுபடும் நிறுவனங்களின் மூலம், ஒரு நல்ல நர்சரிப் பள்ளியை எளிதில் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளலாம். சிறந்த நர்சரி பள்ளிகளில் கூட இரண்டு தீமைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று, பள்ளி நேரம் முடியும் தறுவாயில், வேலையிலிருந்து தாயால் மீள முடியாமை; மற்றொன்று குழந்தை நோயுறும்போது,- அதனைப் பார்த்துக்கொள்ளத் தகுந்த ஆள் கிடைக்காமையாகும்.

குழந்தையின் வயது எதுவாக இருந்தாலும், தாயின் வேலை நேரம் ஒரு வேளையாக இருப்பது மிகவும் சிறந்தது. அப்பொழுது தாயால் மற்றொரு வேளை குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.

775. **பள்ளி நேரத்திற்குப் பிறகு, பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தை யாராவது ஒருவருக்குச் சொந்தமானதாக இருக்கவேண்டும் :** 6 அல்லது 8 வயதிற்குப் பிறகு, குழந்தை பள்ளியில் தனித்த சுயேச்சை

Koviloor Digital Library

வாழ்க்கை வாழ விரும்புகிறது; வெளிக் குழந்தைகளுடனும், நல்ல ஆசிரியைகளுடனும் நட்புக்கொள்ள விரும்புகிறது; அத்தகைய வர்களைப் பின்பற்றவும் விரும்புகிறது. ஆனால், பள்ளியிலிருந்து வீடு திரும்பிய பின்னர், தன்னை வரவேற்க தனக்கு வேண்டிய ஒரு வர் இருக்க வேண்டுமென இத்தகைய குழந்தை விரும்புகிறது; ஆகையால், வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்களின் குழந்தைகளுக் காகப் பள்ளிக்கூடங்களிலேயே, மாலை நேரங்களைக் கழிக்க விளை யாட்டு நிலையங்களை ஏற்படுத்துவது நல்லது. அல்லது, தாய் வேலையிலிருந்து திரும்பும் வரையில், தாயை யொத்த அண்டை வீட்டுக்காரப் பெண் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ளலாம்.

776. **குழந்தையைக் கெடுத்துவிட ஆர்வம் ஏற்படுதல்:** வேலைக்கு சென்றுவிட வேண்டியிருக்கும் தாய், குழந்தையுடன் அதிகநேரம் தான் இருந்து கொஞ்ச முடியாததால், குழந்தையைக் காணும் நேரங்களில் அதற்குப் பரிசுகளும், விருதுகளும் பல அளித்து அதன் விருப்பங்களுக்கெல்லாம் செவி சாய்ப்பவளாக மாறிவிடுகிறாள். இதனால் குழந்தை திருப்தி அடைவதற்குப் பதில், மிகுந்த பேரா சையுடையதாகத் தானே மாறிவிடுகிறது. ஆகையால், இயற் கையாக ஏற்படும் அன்பிற்கு மேற்பட்ட அளவு வேலைக்குச் செல் லும் தாய், குழந்தையிடம் காண்பிக்காமலும், தேவையான அள விற்கு மேல் அதற்காகப் பணம் செலவழிக்காமலும் இருப்பது நல்லது; அப்பொழுதுதான் குழந்தையும் தாயிடம் நியாயமான மரியாதையுடன் நடந்துகொள்ளுவதுடன் அவள் நட்புறவையும் விரும்ப ஆரம்பிக்கும்.

777. **வளர்ப்புத்தாய் (Foster mother) அல்லது ஒரு பணிப்பெண் ணிடம் காணப்படவேண்டிய பண்புகள் :** இத்தகைய பெண்ணிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகளைப்பற்றிய பட்டியல் தயாரிப்பது எளிது. ஆனால், பணிப் பெண்களாக வேலை செய்ய முன் வருபவர் களிலிருந்து தகுந்த ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுது அவ ளுக்கு இருக்கவேண்டிய மிகுந்த சிறப்பான பண்புகள் எவை என்ற முடிவுக்கு நாம் வருவதுதான் சற்றுக் கடினமானது. முதலாவ தாக அத்தகைய பெண்ணின் மனநிலை மிகவும் முக்கியமானது: அவள் குழந்தையிடம் அன்புடையவளாகவும், திறமையுடன் நடந்து கொள்பவளாகவும், தன்னம்பிக்கையுடையவளாகவும், குழந்தையின் தன்மையைப் புரிந்து கொள்பவளாகவும், குழந் தைக்கு மகிழ்ச்சி ஊட்டுபவளாகவும் இருக்கவேண்டும். குழந் தையிடம் பற்றுக் கொண்டவளாகவும், அதனைப் பார்த்துக்கொள் வதில் மகிழ்ச்சி கொண்டவளாகவும் இருப்பதுடன் குழந்தையை அதிக அக்கறையினால் திணற அடிக்க வைக்காதவளாகவும் இருக்க வேண்டும். கடுமையாக நடந்துகொள்ளாமலும், கண்டித்துத் துன் புறுத்தாமலும், குழந்தையைக் கட்டுப்படுத்தத் தெரிந்தவளாகவும் அவள் இருக்கவேண்டும். அதாவது, குழந்தையுடன் மகிழ்ச்சிகர மாகப் பழகக்கூடியவளாக அந்தப் பெண் இருக்கவேண்டும். இத்

Koviloor Digital Library

தகைய பெண் ஒருத்தியைத் தேர்ந்தெடுக்க அவளுக்குப் பேட்டி அளிக்கும்போது, தாய் தனது குழந்தையையும் அருகில் வைத்துக் கொள்ளுவது நலம். ஏனெனில் அவள் சொற்களைக் காட்டிலும் அவள் செய்கைகளிலிருந்து அவள் குழந்தையுடன் எங்ஙனம் பழகுவாள் என்று திட்டமாகக் கண்டு கொள்ளமுடியும். சின உணர்ச்சி உடையவளையும் அதிக ஆரவாரம் செய்பவளையும், மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படாதவளையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

பெற்றோர் செய்யக்கூடிய சாதாரணத் தவறு என்னவென்றால் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள அனுபவம் மிகுந்த ஒரு பெண்ணைத் தேடுவதுதான் ஆகும். வயிற்றுவலி, இருமல், முதலியன உடைய குழந்தையை, ஒரு அனுபவம் மிகுந்தவள் நன்றாகக் கவனிக்க முடியும் என்பதே இதற்குக் காரணமாகும். ஆனால் நோய்களும், குழந்தையின் வாழ்க்கையில் அடிக்கடி காணப்படாதவைகளாகையால் அனுபவம் உடைய ஒரு பெண்ணுக்கு மற்ற தகுதிகளும் இருக்கவேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

தந்தையற்ற குழந்தை

778. **தந்தை வெளியூருக்குச் சென்றிருக்கும்போது :** குழந்தை பிறந்திருக்கும்போதோ, அல்லது அது வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் பொழுதோ, தந்தை நீண்ட தொலைவுக்கு அப்பால் சென்றிருந்தால், அவர் குழந்தையைப்பற்றிக் கவலைப்படவில்லையென்றோ, அல்லது அவரால் குழந்தை புறக்கணிக்கப்பட்டுவிட்டது என்றோ எண்ணவேண்டிய தேவையில்லை. உண்மை நிலை முற்றிலும் வேறுபட்டதாக இருக்கும். தந்தை குழந்தையைப்பற்றிய செய்திகளை கேட்டறிவதிலும், குழந்தையின் படங்களைப் பார்ப்பதிலும் மிகுந்த ஆவலுள்ளவராக இருப்பார். தாயானவள் குழந்தையின் தந்தைக்கு கடிதம் வரையும்போது, அவளுக்கு எவை முக்கியமானவைகளாகப் படுகின்றனவோ அவற்றை மட்டும் எழுதியனுப்புவாள். எடுத்துக்காட்டாகக் குழந்தை உடல் நலத்தோடு இருக்கிறது, குழந்தையின் எடை நல்லமுறையில் கூடி வருகிறது, இரண்டு பற்கள் முளைத்திருக்கின்றன, குழந்தை நலத்தோடு வளர்ச்சி பெற்றிருக்கிறது என்று டாக்டர் கூறுகிறார் என்பன போன்ற செய்திகளைத் தாய் மட்டும் தன் கணவருக்கு அறிவிக்கக்கூடும். தந்தையானவர் இவற்றையெல்லாம் அறிய விரும்புவதோடு, குழந்தையைப் பற்றிய இன்னும் நுணுக்கமான செய்திகளையும் அறிய விரும்புவார். குழந்தை எவ்வளவு பலமாக ஏப்பம் விடுகிறது என்பதையும், ஏப்பம் விடும்பொழுது பார்ப்பதற்கு அது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது என்பதையுங்கூட அவருக்கு அறிவிக்கலாம். மேலும், அது படங்களுள்ள புத்தகத்தை எப்படிப் பற்றி இழுக்கிறது, பற்றிக்கொண்டு எவ்வாறு உட்காருகிறது, புத்தகத்தின் அட்டையை எவ்வாறு வாயில் வைத்துக் கடிக்கிறது, கசப்பைக்கண்டு எப்படி முகம் சுளிக்கிறது, படங்களை எவ்வாறு

Koviloor Digital Library

கூர்ந்து கவனிக்கிறது, புத்தகத்தை எப்படிக் கிழிக்கிறது, கையில் கிழிந்த காகிதத் துண்டை எடுத்துக்கொண்டு எவ்வாறு தவழ்கிறது, ரேடியோ பெட்டியினருகில் நின்று அதனை எப்படிக் கையால் தட்டுகிறது என்பன போன்ற நிகழ்ச்சிகளையெல்லாம் தாய் குறித்துவைத்துக்கொண்டு, குழந்தையின் தந்தைக்குக்கடிதம் வரையும்போது அவற்றைப்பற்றியெல்லாம்கூட எழுதியனுப்ப வேண்டும். பத்து நிமிட நேரத்தில் குழந்தை என்னவென்னவெல்லாம் செய்கிறது என்பதைத் தாய் குறித்துக்கொள்ளுவது நல்லது. குழந்தையின் செய்கைகளையெல்லாம் தாய் நினைவில் வைத்துக்கொண்டு, நேரம் கிடைக்கும்பொழுது எழுதி வைத்துக்கொள்ளலாம். இவைகளையெல்லாம்பற்றி மனதிலேயே கற்பனை செய்து பார்க்கும் தந்தை, குழந்தையை எண்ணி மகிழ்ச்சிகொள்ளுவார்.

குழந்தையைப் பல்வேறு விதங்களில் எவ்வளவு படங்கள் எடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு படங்கள் எடுத்துத் தந்தைக்கு அனுப்பி வைக்கவேண்டும். சரியாக அமையாத படங்களை அனுப்பி வைக்கக்கூடாது. தானோ அல்லது தன் குழந்தையோ படத்தில் சினத்துடனோ, அல்லது வேடிக்கையாகவோ காணப்படுவதாகத் தாய் கருதினால், அப்படங்களை அவள் கணவனுக்கு அனுப்ப விரும்புவதில்லை. ஆனால் கணவன் சிரித்த முகங்களுடைய படங்களைமட்டும் வரவேற்பதில்லை. தன் குடும்பத்தின் நிலையைக் கற்பனை செய்து பார்க்கக்கூடிய எல்லாவிதமான படங்களையுமே வரவேற்கிறார் என்பதைத் தாய் அறியவேண்டும். எல்லா நிழற் படங்களையும் ஒரே தடவையில் அனுப்பிவைப்பதைவிட, அவ்வப்போது ஒழுங்காகச் சிற்சில படங்களாகத் தந்தைக்கு அனுப்பி வைப்பது நல்லது.

779. **குழந்தையைச் சரிப்படுத்துதல்:** தந்தை இல்லாமலிருப்பதோ அல்லது இறந்துவிடுவதோ, குழந்தையிடம் எவ்வித வேறுபாட்டையும் உண்டாக்கவில்லை என்றும், வேறு பல வழிகளால் தாயால் குழந்தையைச் சரிப்படுத்திவிட முடியும் என்று கூறுவது பைத்தியக்காரத்தனமாகும். ஆனால் சரியான முறைப்படி பாதுகாத்து வந்தால், குழந்தையை ஆண் அல்லது பெண்ணாக இருந்தாலும், அதனை நல்ல முறையில் வளர்த்துவிடமுடியும்.

தாயினுடைய மனநிலை மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். தாய் தான் தனிமையாக விடப்பட்டிருப்பதாகவும், சிறைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதாகவும் நினைக்கக்கூடும். சில சமயங்களில் தாய் தனக்கு ஏற்படும் சின உணர்ச்சியைக் குழந்தையின் மேலும் காட்டக்கூடும். இவை யாவும் இயற்கைதான்; இவைகளால் குழந்தை அளவுக்கு மீறி துன்பத்திற்கு உள்ளாகக் கூடாது. தாய் முக்கியமானதாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒன்று என்னவென்றால், அவள் குழந்தையோடு கொண்டிருக்கும் நட்புறவு, குழந்தையைப் பொறுத்து மேற்கொள்ளும் மாற்றங்கள், வெளி நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றில் கூடுமான அளவிற்குச் சாதாரண

Koviloor Digital Library

மனிதப் பண்போடு நடந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதாகும். யாருடைய உதவியும் பெறாமல், தாயானவள் தன் குழந்தையையோ அல்லது சிறுவனையோ பாதுகாத்து வருவது என்பது கடினமான ஒரு செயலேயாகும். ஆனால், குழந்தை வேறு இடங்களில் தூங்கப் பழகிக் கொண்டிருக்குமேயானால், மாலை வேளைகளில், மற்றவர்களைக்கொண்டு குழந்தையை நண்பர்கள் வீட்டிற்குத் தூக்கிக்கொண்டு போகச் சொல்லலாம். குழந்தை ஒரே இடத்தில் இருந்து ஒரேவித சூழ்நிலையைக் காண்பதைவிட, வேறு இடங்களுக்குச் செல்லுவது, குழந்தைக்கு நல்ல பலன் அளிப்பதோடு, தாய்க்கும் மகிழ்ச்சி ஏற்பட வழி உண்டாகும். தாயினுடைய எல்லாவித செயல்கள்-எண்ணங்கள்-விருப்பங்கள் ஆகியவைகளுக்கிடையே குழந்தை வளர்ந்து வருவது, எந்த வகையிலும் நல்லதல்ல.

குழந்தை, சிறியதாக அல்லது பெரியதாக இருந்தாலும், ஆண் அல்லது பெண்ணாக இருந்தாலும், தந்தை வீட்டில் இல்லை என்றால், மற்ற ஆடவர்களோடு நட்புடன் பழகவே அது விரும்புகின்றது. குழந்தைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு வயது ஆகிற வரையில், அதற்குப் பெண்டிரைக் காட்டிலும் தடித்த குரலும், வேறுபட்ட உடைகளும், வேறுபட்ட பழக்க வழக்கங்களும் கொண்ட ஆடவரைப் பற்றி அடிக்கடி நினைவுபடுத்திக் கொண்டிருப்பது கூட போதுமானது. குழந்தைக்கு மிக நெருங்கிய நண்பர்கள் இல்லாவிட்டாலும், ஒரு அன்புடைய மளிகைக் கடைக்காரனோ அல்லது பால்காரனோ குழந்தையைப் பார்த்துச் சற்று அன்போடு சிரித்துப் பேசுவதும்கூட போதுமானதாகும். குழந்தைக்கு மூன்றுக்கு மேற்பட்ட வயதாகும்போது, எத்தகைய ஆடவரோடு அது பழகவேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியமானது. குழந்தை, சிறுவனானாலும் அல்லது சிறுமியானாலும், வயதான ஆடவரோடும், வயதான பையன்களோடும் நெருங்கிப் பழகும் வாய்ப்பு அதற்குத் தேவைப்படுகிறது. பாட்டன்மார்கள், மாமன்மார்கள், அண்ணன்மார்கள், பள்ளியாசிரியர்கள், குடும்பத்திற்கு வேண்டிய பழைய நண்பர்கள் ஆகியோர் குழந்தையை அடிக்கடி வந்து பார்த்துக்கொண்டு, அதனோடு நெருங்கிப் பழகிக்கொண்டிருப்பார்களேயானால், அவர்களே தந்தை இல்லாததன் குறையை அக்குழந்தைக்குப் போக்குபவர்களாவார்கள். குழந்தை மூன்று அல்லது அதற்கு மேலாக வயதடையும்போது, தந்தையாரைப் பற்றித் தனக்கு நினைவு இருந்தாலும் அல்லது இல்லாவிட்டாலும், தனக்கு மிகவும் விருப்பமான வகையில் தன் தந்தையின் உருவத்தைக் கற்பனை செய்து மனதிலேயே சித்தரித்துக் கொள்ளுகிறது. குழந்தைக்குத் தந்தையின் நினைவு இருந்து கொண்டிருக்கும் வகையில், தாயும் அதற்குக் கீழ்க்கண்ட வகைகளில் உதவி செய்யலாம். ஆண் உறவினர்களிடம் தாய் மிகுந்த விருந்தோம்பும் பண்புடையவளாக இருக்கலாம்; ஆண் ஆசிரியர்

Koviloor Digital Library

கள் உள்ள பள்ளிக்குக் குழந்தையைப் படிக்க அனுப்பலாம்; ஆண் தலைவர்கள் உள்ள சங்கங்களில் குழந்தையைச் சேரச் செய்யலாம்.

குறைபாடுகளுடைய குழந்தை

(The Handicappe child)

780. **குறைபாடுடைய குழந்தையைச் சாதாரணமாக நடத்த வேண்டும் (Treat him naturally)** :—குறைபாடுடைய குழந்தைக்கு, அதன் குறைபாட்டிற்குத் தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். இதைத்தவிர, குழந்தைக்குள்ள குறைபாடு, குறைந்த அறிவு, மாறு கண்கள், வலிப்பு, செவிடு, குள்ளமாக இருத்தல், உருவத்தைக் கெடுக்கும் வெளி உறுப்பின் குறைபாடுகள் போன்ற எதுவாக இருந்தாலும், அக்குழந்தையை யாவரும் ஒரு சாதாரண குழந்தையைப்போல நடத்த வேண்டும். இங்ஙனம் சொல்லு வது எளிதே தவிர, அதனைச் செயல்படுத்துவது கடினம். குழந் தையின் குறைபாடுகள், பெற்றோருக்கு வருத்தம் அளிப்பது இயற்கையே. குழந்தைகள் குறைபாடுகளைக் கண்டு பெற்றோ ருக்கு ஏற்படக்கூடிய வெவ்வேறு உணர்ச்சி மாற்றங்களைப்பற்றிய எடுத்துக் காட்டுக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

781. **குழந்தையின் மகிழ்ச்சி அதன் தன்மையைப் பொறுத்ததே தவிர, குறைபாட்டைப் பொறுத்தது அல்ல** :— தனது இடது கையில் இரண்டு விரல்களுடன் மட்டும் ஒரு சிறுவன் பிறந்திருந்தால், 2½ வயதாகும்பொழுது, அவன் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படுவதுடன், தனது வலதுகையில் செய்யும் எல்லா செயல்களையுமே, தனது இடது கையாலும் செய்யத்தயங்க மாட்டான் - அவனுடைய, 6 வயதே அடைந்துள்ள தமக்கையும் அவன் விரல்களைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல், அவனிடம் அன்பும், பெருமையும் கொண்டு; தான் செல்லுமிடத்திற்கெல்லாம், அவனையும் அழைத்துச் செல்ல விரும்புவாள். ஆனால் தாய் மட்டும், தன் குழந்தையின் இடது கையில் இல்லாத விரல்களைப்பற்றியே எப்பொழுதும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பாள். வேறு எந்தக் குழந்தையாவது தன் குழந் தையின் கையைக்கண்டு வியப்புடன் முறைத்து நோக்குவதைக் காணத் தாய் சகிக்க மாட்டாள். ஆகையால், பிறர் கண்களில் படாமலும், அவர்களின் கேலிப் பேச்சுக்கு இடம் அளிக்காமலும், குழந்தையை வீட்டிலேயே வைத்துக் கொள்ளவே தாய் விரும்பு கிறாள். குழந்தைக்குத் தாயின் போக்கு நல்லதா? அல்லது, தனது 6 வயது தமக்கையின் போக்கு சரியானதா? என்ற கேள்வி களுக்கு விடை அளிப்பதற்கு முன்னர், மற்றொருவினாவிற்கு நாம் விடையளிக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். தனக்குள்ள குறைபாட்டினால் குழந்தை மிகுந்த அவமான உணர்ச்சியும் தன் னுணர்வும் கொள்ளுகிறதா என்று காண்போமானால், இல்லை யென்றே சொல்லவேண்டும்.

Koviloor Digital Library

அவரவர் குறைபாடுகளைப்பற்றி அவரவர்கள் ஓரளவுக்கு எண்ணிக் கொண்டிருப்பார்கள் என்பது உண்மையே. இன்னும் சிலர் அவைகளைக் குறித்து மிகவும் வருந்துவார்கள். ஆனால் முடமான பலரை அறிந்திருப்பவர்கள், அவர்களில் சிலர் எங்ஙனம் அத்தகைய மிகவும் மோசமான குறைபாடுகளுக்காகக்கூட ஒரு சிறிதும் கவலைப்படாமல், மகிழ்ச்சியுடன் வெளியில் பழகுகின்றனர் என்பதையும் அறிந்திருக்கலாம். ஆனால் ஒரு சிலர், தங்களுக்கு இல்லாத ஒரு குறைபாட்டை, இருப்பதாக எண்ணி மிகுந்த தன்னுணர்வு மனப்பான்மை உடையவர்களாக இருப்பார்கள். உண்மையில், அவர்களுக்கு எத்தகைய குறைபாடும் இருப்பதில்லை.

அதாவது, குறைபாட்டின் தன்மைக்கும், தன்னுணர்வு கொள்ளுதல், அவமான உணர்ச்சி கொள்ளுதல், வருந்துதல் போன்று குழந்தையின் உணர்ச்சிகளுக்கும் எவ்விதத் தொடர்பும் இல்லை என்றே சொல்லவேண்டும்.

782. **குறைபாடுடைய குழந்தைக்கு இரக்கம் காட்டாமல் இருப்பதே அதற்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பது ஆகும் :—** ஒரு 6 வயது சிறுவனுக்கு முகத்தில் பாதியளவு பிறவியிலேயே மச்சம் பரவியிருப்பதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். இத்தகைய மகனிடம் தாய் அதிக இரக்கம் காட்டுகிறாள். தனது பெரிய மக்களைக் கண்டிப்புடன் நடத்தும் தாய், இச்சிறுவனை வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்யாவிடினும், தமக்கைகளிடம் இழிவாக நடந்து கொண்ட போதிலும், தன்னிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொண்ட போதிலும், கண்டிக்காமல் செல்லம் கொடுக்கிறாள். இதனால் மற்ற குழந்தைகள், இச்சிறுவனை வெறுக்கவழி ஏற்படுகிறது.

குழந்தையின் நலத்திற்காகத்தான் பெற்றோர் குறைபாடுடைய குழந்தையைக் கண்டு இரக்கம் கொள்ளுகின்றனர். இரக்கங் காட்டுவதே மருந்து கொடுப்பதற்குச் சமமானதாகும். முதலில் இரக்கம் காட்டப்படுவதை விரும்பாவிடினும் கூட, நாளடைவில் குறைபாடுடையவர்கள், இரக்கம் காட்டப்படுவதை விரும்பவும் நம்பவும் ஆரம்பிக்கின்றனர். இயற்கையாகவே, குறைபாடுடைய குழந்தையின் மனநிலையைப் பிறர் அறிந்து அதற்குத் தகுந்த விதமாக அதனை நடத்திச் செல்லவேண்டும். குறைவான அறிவுடைய குழந்தைக்கு அதன் அறிவு வளர்ச்சிக்கு மேற்பட்ட வேலைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது; கைவிரல்கள் விறைப்பாக இருக்கும் குழந்தையைக் கையெழுத்து அழகாக இல்லை என்று குற்றங் கூறுவதிலும் பயனில்லை. ஆனால் குறைபாடுடைய குழந்தையும் மரியாதையுடன் பழகவேண்டும். எதிலும் தன் வரிசை முறைக்குக் காத்திருக்கவேண்டும். அதேபோல ஒவ்வொருவரும் மற்றவருக்கு விட்டுக் கொடுக்கும் பண்புடையவராக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றனர் என்று அறியும்பொழுது அதிக மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கின்றனர். மற்ற குழந்தைகளைப் போலவே

Koviloor Digital Library

தாமும் நடத்தப்படத்தான் குறைபாடுகள் உடைய குழந்தைகளும் விரும்புகின்றன.

783. குடும்பத்திலுள்ள மற்றவரிடமும் நேர்மையுடன் இருத்தல் :— குடும்பத்தில், 4 வயதுக் குழந்தை ஒன்று, குறைந்த உள்ள வளர்ச்சியும், உடல் வளர்ச்சியும் உடையதாக இருந்தால், அந்தக் குழந்தையைப் பெற்றோர், பல டாக்டர்களுக்குக் காண்பிக்கின்றனர். ஆனால், மருத்துவ சிகிச்சை முறைக்கு உட்பட்ட உள்ளக் கோளாறு குழந்தைக்கு இல்லையென்றும், இருந்தபொழுதிலும், குழந்தையை மகிழ்ச்சியுடனும், பிறருக்குப் பயனுள்ளதாகவும் வளர்க்கும் பல முறைகளைக் கையாள முடியும் என்றும் டாக்டர்கள் யாவரும் ஒரேவிதமான பதிலைத்தான் பெற்றோருக்கு அளிக்கின்றனர். இத்தகைய விளக்கத்தில் திருப்தி கொள்ளாத பெற்றோர், பல ஊர்களில் சுற்றியலைந்து, மாய வித்தை முறையில் குழந்தைக்குச் சிகிச்சை அளிக்க முன்வரும் எவரிடமும், மிகுந்த பொருள் செலவில், குழந்தையை ஒப்படைக்கின்றனர். இதன் விளைவாகக் குடும்பத்தில், மற்ற குழந்தைகளுக்கு மிகவும் குறைவான கவனம்தான் பெற்றோரால் செலுத்தப்படுகிறது. எப்படி இருந்தபோதிலும், குறைபாடு உடைய குழந்தைக்காகப் பணம் செலவிடுவதிலும், சிகிச்சை அளிக்க முயற்சி செய்வதிலும், பெற்றோர் மிகுந்த மகிழ்ச்சி கொள்ளுகின்றனர்.

இத்தகைய மனப்பான்மையைப் பெற்றோர் மேற்கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொண்டால்தான், குறைபாடுடைய குழந்தைக்குத் தகுந்த சிகிச்சை அவர்களால் அளிக்க முடியும்; மேலும், மற்ற குழந்தைகளிடத்தும் அவைகளுக்குத் தேவையான அன்பைச் செலுத்த அவர்களால் முடியும்.

784. குழந்தைக்காகவே அதனிடம் அன்பு செலுத்துதல் : 10 வயதில், சற்றுக் குள்ளமாக இருக்கும் ஒரு சிறுவனை, எடுத்துக் காட்டாக எடுத்துக் கொள்வோம். அவன் குறைவான உயரத்தைப்பற்றிக் கவலை கொள்ளும் பெற்றோர், சிறுவனைப் பல டாக்டர்களிடம் காண்பிக்கலாம். அவர்கள் அனைவரும், சிறுவன் இயற்கையாகவே சிறியவனாக இருக்கிறான் என்றும், அவனுடைய குறைந்த உயரத்திற்கு உணவுச் சத்துக் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள் காரணமல்ல என்றும் கருதலாம். இருந்தபோதிலும், பெற்றோர், அவனை அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளும்படி வற்புறுத்துகின்றனர்.

ஆனால், அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளும்படி சொல்லப்படும் சிறுவனுக்குத் தன் பெற்றோர் தனக்காகப் படும் கவலையை எண்ணும்பொழுது, அவனுடைய பசி குறைவடைகிறதே தவிர கூடுவதில்லை. மற்ற பண்புகளில் அவன் எங்ஙனம் மற்ற குழந்தைகளுக்கு சமமாக இருக்கிறான் என்று நினைவூட்டப்படும்பொழுது, அவனுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படுவதற்குப் பதில் பொறாமையும், போட்டி மனப்பான்மையும்தான் ஏற்படுகின்றன. ஆகையால்

Koviloor Digital Library

பெற்றோர் அநாவசியமாகக் குழந்தைகளுக்கு அதன் குறைபாடுகளைப் பற்றி நினைவூட்டக்கூடாது. தேவையாக இருந்தால் மட்டும் குழந்தை அவைகளுக்காகக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை என்று பெற்றோரால் உறுதியளிக்கப்படவேண்டும்.

785. **பெற்றோரின் போக்கையே உடன் பிறந்தோர் மேற்கொள்ளுகின்றனர் :** 7 வயதான, ஆனால், பிறவியிலேயே மூளையில் தாக்கப்பட்ட (Cereberal palsy) ஒரு சிறுவனை எடுத்துக்காட்டாக எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அவனுடைய நுண்ணறிவு பாதிக்கப்படாவிடினும், அவனுடைய உரையாடல்கள் சரிவர விளங்காமல் இருக்கலாம். அல்லது, அவன் முகத்திலும், கை கால்களிலும் வினோதமான நெளிவுகளும், முறுக்குகளும் அடிக்கடி காணப்படலாம். இவைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் சிறுவனுக்கு இருக்காது.

அவனுடைய தாய் சிறுவனின் இத்தகைய குறைபாடுகளைக் கண்டு நியாயமான மனப்போக்கையே கொண்டவளாக இருக்கலாம். அவனை அடிக்கடி சிகிச்சைக்காக டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்லுவதைத் தவிர, அவனையும், மற்ற குழந்தைகளைப் போலவே நடத்தலாம். அவனுடைய ஊக்கத்தையும் நட்பு மனப்பான்மையையும் காணும் அவனுடைய உடன்பிறந்தவரும், மற்றகுழந்தைகளும் அவனிடம் மிகவும் ஈடுபாடுடையவர்களாக இருப்பார்கள். ஆகையால் அவன், அவர்களுடன் விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொள்ளுவதுடன், அண்மையில் உள்ள சாதாரணப் பள்ளிக்கும் சென்று வருவான். அவனுடைய நல்ல கருத்துக்களினாலும், ஒத்துழைக்கும் தன்மையினாலும், சில விதங்களில் அவன் குறைபாடுடையவனாக இருந்த பொழுதிலும், பள்ளியில் யாவராலும் விரும்பப்படுகிறான். ஆனால், அவனுடைய தந்தை அவனுடைய நிலைமைக்காகக் கவலைப்படுபவராக இருக்கலாம். ஆகையால், அவர் குறைபாடுகள் உடைய குழந்தைகள் மட்டும் படிக்கும் பள்ளிக்கு அவனை அனுப்புவதுதான் அவனுக்கு மகிழ்ச்சி அளிப்பதாக இருக்கும் என்று கருதலாம். மேலும் அவனுக்கு இளையவர்கள் பெரியவர்களாக வளர்ந்தபின்னர், அண்ணனின் தோற்றத்தைக் கண்டு அருவருப்புக் கொள்ளலாம் என்றும் தந்தையார் கருதலாம்.

பெற்றோர், ஒரு குறைபாடுடைய குழந்தையை முழுமனதுடன் ஒப்புக்கொள்ளுவார்களேயானால், குழந்தையின் உடன் பிறந்தோரும், அங்ஙனம் செய்வர். அப்பொழுது அவர்கள், பிற குழந்தைகளின் குறைகாணும் கருத்துக்களையும்கூட பொருட்படுத்தமாட்டார்கள். ஆனால், பெற்றோரே குழந்தையின் குறைபாடுகளைக் கண்டு மலைத்து, அவற்றை மூடிவைக்க முயலுவார்களேயானால், அதனைப்பற்றியே (அது கண்களுக்கெட்டாத் தொலைவில் இருந்த பொழுதிலும்) உடன் பிறந்தாரும் எண்ணிக்கொண்டிருப்பார்கள்.

786. **பெற்றோரின் உணர்ச்சிகளில் மாற்றங்கள் :** தங்களுக்குக் குழந்தை குறைபாடுடன் பிறந்திருக்கிறது என்பதைக் கண்டு

Koviloor Digital Library

பிடிக்கும்பொழுது, அநேக பெற்றோர்களுக்குப் பலவிதமான உணர்ச்சி நிலைகள் ஏற்படுகின்றன. முதலாவதாக அவர்கள் குறைபாட்டைக் கண்டு திடுக்கிடுகின்றனர். பிறகு சினம் கொள்ளுகின்றனர். இத்தகைய குறைபாடு தங்கள் குடும்பத்தில் ஏன் ஏற்படவேண்டும் என்ற எண்ணம் அவர்களை வருத்துகிறது. பிறகு, (783-ஆம் பிரிவில் கூறியபடி,) குழந்தையின் குறைபாட்டிற்குத் தாங்கள்தான் காரணமாக இருக்கக்கூடுமோ என்றும் எண்ணுகின்றனர். எத்தகைய தவற்றைத் தாங்கள் செய்திருக்கக் கூடும் என்றும், எதைச் செய்யத் தவறியதால் குழந்தைக்குக் குறைபாடு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும் என்றும் வினவுகின்றனர். இந்த நிலையைப் பெற்றோரால் தவிர்க்கமுடியாது என்று எத்தனை முறைகள் டாக்டர்கள் கூறியபோதிலும், நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகுதான் பெற்றோர்கள் டாக்டர்களின் கூற்றை ஓரளவுக்கு ஒப்புக்கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றனர்.

இத்தகைய மன வேதனை தரக்கூடிய நிலைகளைப் பெற்றோர் அடைவதன் மூலம், எங்ஙனம் உலகில் எவ்வளவோ ஆயிரக் கணக்கான நல்ல பெற்றோர்களும் தங்களைப் போலவே துயரை அனுபவித்திருப்பார்கள் என்று உணர்ந்து கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

787. அநேக பெற்றோர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது: குறைபாடுடைய குழந்தையைக் கவனிக்க அதிக முயற்சியும் உழைப்பும் தேவைப்படுகின்றன. அதனை வளர்க்க சிறந்த திட்டங்களைத் திட்ட, உண்மையிலேயே பெற்றோருக்கு நல்லறிவு தேவைப்படுகிறது. அனுபவமில்லாத பெற்றோருக்கும், குறைபாட்டைக் கண்டு குழப்ப மடைந்துள்ள பெற்றோருக்கும் இத்தகைய மதிநுட்பம் ஏற்படுவது கடினம். ஆகையால்தான் இத்தகைய பெற்றோருக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது. மருத்துவ ஆலோசனை மட்டும் போதாது. ஆனால், குறைபாடுடைய குழந்தையை வீட்டிலேயே சமாளிக்கும் விதம், அக்குழந்தையால் குடும்பத்தில் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் தொல்லைகள், அண்மையில் உள்ள பள்ளியின் தரம், பெற்றோரின் ஏமாற்றங்கள், சின உணர்ச்சிகள், முதலிய யாவற்றைப்பற்றிய விளக்கத்தையும் பெற, பெற்றோர்கள் பல ஆண்டுகள் இத்துறையில் அனுபவம் மிக்க ஆலோசகர்களுடன் கலந்து ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

கண் தெரியாத, காது கேளாத, முடமான, வளர்ச்சியில் பின் தங்கிய குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளவெனப் பொது ஆரோக்கிய நலத்துறை அமைப்பிலும், பள்ளிக் கூடங்களிலும் சமூக சேவகிகள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆகையால் இவர்களுக்கும் அல்லது சமூக நலத் துறையினர்க்கும் எழுதி, பெற்றோர்கள் தேவையான உதவி பெறலாம்.

அமெரிக்காவில் குறைபாடுடைய குழந்தைகளின் பெற்றோர்களே தங்களுக்குள் பலவித சங்கங்கள் அமைத்துக்கொண்டிருக்

Koviloor Digital Library

கின்றனர். இச்சங்கங்களின் மூலம் அவர்கள் தங்கள் தொல்லை களையும், அவைகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை முறைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றனர். இத்துறையில் சிறந்த வல்லுநர்களின் பேச்சு களைக் கேட்கின்றனர். தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான சிறந்த வசதிகளைப் பெற அவர்கள் தங்கள் செல்வாக்கைப் பயன் படுத்துகின்றனர். இத்துறையில் வல்லுநர்கள் ஆராய்ச்சியில் ஈடு படவும், சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளவும் அவர்கள் நிதி வசூலிக்கின்றனர்.

கீழ்க்கண்ட அமைப்புகளிலிருந்து தேவையான தகவல்களை அமெரிக்கர்கள் பெறலாம் :

நேஷனல் நெப்ரோசிஸ் அமைப்பு,
143. கிழக்கு 35-வது தெரு, நியூயார்க்-16.
யுனைடட் செரிப்ரல் பால்சி சங்கம்.
369. லெக்சிங்டன் அவின்யூ, நியூயார்க்-17.
அமெரிக்க மஸ்குலர் டிஸ்ட்ரபி சங்கம்,
1790, பிராட்வே, நியூயார்க்-19.
சிஸ்டிக் ஃபைப்ரோசிஸ் அமைப்பு,
2300, வெஸ்ட்மோர்லேண்டு தெரு, பிலெடெல்பியா,
யுனைட்டட் எபிலெப்சி அமைப்பு,
113, மேற்கு 57-வது தெரு, நியூயார்க்-19.
99, யூனிவர்சிட்டி பிளேஸ், நியூயார்க்-3.

788. **எங்கே வசிப்பது ,எந்தப் பள்ளிக்குச் செல்லுவது, எங்கே தனிப்பட்ட பயிற்சி பெறுவது?** குறைந்த அளவு முடமாக்கப்பட்ட வர்கள், சிகிச்சை பெற்ற இருதய நோயாளிகள். பிறவி மச்சக் குறி அதிக அளவு கொண்டவர்கள் போன்ற சாதாரணக் குறை பாடுடையவர்கள், அண்மையிலுள்ள சாதாரணப் பள்ளியிலேயே மற்ற சாதாரணக் குழந்தைகளுடன் கல்வி பயிலலாம்,

789. **கூடுமான வரையிலும் சாதாரணப் பள்ளிகளிலேயே சேர்த்தல் :** முன்பெல்லாம், சாதாரண வகுப்புக் கல்வி பயில இய லாத, கண், காது கோளாறுகளுடைய குழந்தைகள்கூட துவக்கத்தி லிருந்தே தனிப்பட்ட பள்ளிகளுக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும் என்று நம்பப்பட்டு வந்தது. ஆனால், தற்காலத்தில், குறைபாடுடைய குழந்தைக்குக் கல்வியைக் காட்டிலும் அது மகிழ்ச்சியுடன் இருத் தல்தான் முக்கியம் என்று உணரப்பட்டு வருகிறது.

ஆனால் இங்ஙனம் ஒரு குறைபாடுடைய குழந்தை, ஒரு சாதா ரணப் பள்ளிக்கூடத்திலேயே படிக்க முடியுமா என்பது, சிறப்புப் பயிற்சிபெற்ற ஆசிரியர்களின் எண்ணிக்கை, வகுப்புக்கள் நடத்தப் படும் அறையின் அளவு, குறைபாட்டின் தன்மை, கடுமை, அக் குழந்தையின் வயது, முக்கிய பயிற்சி முதலியவற்றைப் பொறுத்த தாகும்.

Koviloor Digital Library

790. **காது சற்று கேளாத குழந்தை:** (Hard of hearing Child) காது சற்றுக் கேளாத குழந்தைக்கு உதடுகளின் அசைவைக் கொண்டே பிறர் படிப்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும், (lip-reading instruction) திருத்தமாகப் பேசவும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். காது மிகவாகக் கேளாத குழந்தைக்கு, மேற்சொன்னவைகளுடன் காது கேட்க உதவி செய்யும் கருவியும், காதுகளால் கவனிக்கக் கூடிய பயிற்சியும் அளிக்கவேண்டும். இத்தகைய சிறப்புத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்த பிறகு, காது கேளாத குழந்தைகளையும், சாதாரணப் பள்ளிக்கூடங்களுக்கே அனுப்பலாம்.

791. **முழுச் செவிடுகள்:** அறவே செவிடாக இருக்கும் குழந்தையைச் சாதாரண வகுப்பிற்கு அனுப்புவதில் பயனில்லை. அப்படி அனுப்புவதற்கு முன்னர், அக்குழந்தைக்கு மொழியிலும், உச்சரிப்பிலும் நீண்ட காலத்திற்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படவேண்டும்; மேலும் உதடுகள் மூலம் படிக்கவும், பேசவும் பயிற்சி கொடுப்பதுடன் காது கேட்க உதவும் கருவி ஒன்றும் அதற்கு முதலிலிருந்து தேவைப்படும்.

இத்தகைய பயிற்சி வசதி மிகப்பெரிய நகர்ப்புற மருத்துவமனைகளில்தான் கிடைக்கும். 2 வயதிலிருந்தே தனிப்பட்ட பயிற்சிப் பள்ளிகளில் இத்தகைய குழந்தைகளைச் சேர்த்துவிடுவது நல்லது. வாஷிங்டனில், 35-வது தெருவில் 1537 எண் கொண்ட 'வோல்டா பீரோ' (Volta Bureau) என்று சொல்லப்படும் இடத்தில், காது கேளாதவர்களுக்குச் சிறப்புப் பயிற்சி அளிக்கப்படும் பள்ளிகளைப் பற்றிய தகவல்கள் கிடைக்கும்.

792. **குருட்டுக் குழந்தை:** (A blind child) ஒரு குருட்டுக் குழந்தைக்குச் சாதாரண வகுப்பிலிருந்தே ஓரளவுக்குப் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ளமுடியும் என்றபோதிலும், அதற்கும் சிறப்பு பயிற்சி வசதிகள் தேவைப்படுகின்றன. 3 அல்லது 4 வயது குருட்டுக் குழந்தைகூட, மற்ற சாதாரணப் பிள்ளைகளுடன் வகுப்பில் மிக நன்றாகப் பழகுவதைக் காண நமக்கே வியப்பாக இருக்கும். அனுபவமில்லாத ஆசிரியை, முதலில் கண்பார்வையற்ற குழந்தைக்கு அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பு அளிப்பதையும் காணலாம். ஆனால் நாளடைவில், எங்ஙனம் அதற்கு அதிகப் பாதுகாப்பு தேவையில்லை என்பதோடு, அதிகப் பாதுகாப்பு இடையூறுதான் என்பதையும் அவளே உணர்ந்து கொள்ளுகிறாள். ஆனால் சில எச்சரிக்கை முறைகளும், சலுகைகளும் கண்பார்வையற்ற குழந்தைக்குத் தேவைதான் என்பதை ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. மற்ற குழந்தைகள், சற்று நேரம் தங்கள் ஐயப்பாடுகளைப் பற்றி கேட்டறிந்துகொண்ட பின்னர், கண்பார்வையற்ற குழந்தைகளைத் தங்களுடன் விளையாடச் சேர்த்துக்கொள்ளத் தயங்குவதில்லை. மேலும் அவர்களும், தேவையான சலுகைகளையும், உதவியையும், இத்தகைய குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கின்றனர். மாநிலக்

Koviloor Digital Library

கல்வித் துறையினர் மூலம் பார்வையற்ற பிள்ளைகளுக்கு நடத்தப் படும் தனிப்பட்ட பள்ளிகளைப் பற்றிய தகவல்களைப் பெறலாம்.

793. **இளம்பிள்ளை வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் :** இவர்களுக்குப் பள்ளிகளில் தனிவகை பாடங்கள் கொடுக்கவேண்டிய தேவையில்லை. ஆனால் பாதிக்கப்பட்ட தசைகளுக்குத் தகுந்த திறமை வாய்ந்த சிகிச்சையும் பயிற்சியும் தேவைப்படுகின்றன. இத்தகைய முடமாக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தேவையான வகுப்புகள், பள்ளிகள், போன்ற வசதிகளைப்பற்றிய தகவல்களை, மாநில அரசாங்கப் பொதுநலத் துறையினரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். தேவையாக இருந்தால், இத்தகைய வசதிகள் கிடைக்கும் மருத்துவ மனைகள் உள்ள நகரப் புறத்திற்குக் குழந்தையைப் பெற்றோர் அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.

794. **நிலையான மருத்துவப் பாதுகாப்பு அளித்தல் :** பெற்றோர், குறைபாடுடைய தங்கள் குழந்தைக்குத் தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனையை ஒரு தனி மருத்துவரிடமிருந்தாவது அல்லது மருத்துவ மனையிலிருந்தாவது பெறவேண்டும். அத்தகைய ஆலோசனையும், சிகிச்சை முறையும், பெற்றோருக்குத் திருப்தி அளிக்காத வகையில் இருந்தால், பெற்றோர் வேறு டாக்டர்களிடமும் தங்கள் குழந்தையைக் காண்பிக்கலாம். வெவ்வேறு டாக்டர்கள் குழந்தையின் நோயைப் பற்றியும், சிகிச்சையைப் பற்றியும், வெவ்வேறு கருத்துக்களைத் தெரிவிக்கும்பொழுது, பெற்றோருக்கு அதிகக் குழப்பம் தான் ஏற்படுகிறது.

குழந்தையின் கோளாறுகளைப்பற்றி நன்கு அறிந்துகொண்ட ஒரு டாக்டரைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால், பிறகு குழந்தையை அவரிடமே ஒழுங்காகக் காண்பித்துக் கொண்டுவரவேண்டும். குழந்தையையும், குடும்பத்தையும் சிலகாலமாக அறிந்துள்ள டாக்டரால், ஒரு புது டாக்டரைவிட, குழந்தைக்கு மேலான சிகிச்சை அளிக்க முடியும். மேலும் குறைபாடுடைய குழந்தைக்கும், புதுப் புது டாக்டர்களிடம் அழைத்துச் செல்லப்படுவது, அதன் மன அமைதியைப் பாதிப்பதாக அமையும். ஆகையால், குழந்தையின் குறைபாட்டிற்கு, ஒரு புதிய சிகிச்சைமுறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருப்பதாகச் செய்தித் தாள்களில் படிக்கும் பெற்றோர், அம்முறையைப்பற்றித் தங்கள் டாக்டரிடமே கேட்டு அறிந்துகொள்ளலாம். அவருக்கும் அதைப்பற்றிய உண்மை தெரிந்திருக்குமாகையால், குழந்தையை வேறு டாக்டர்களிடம் அநாவசியமாக எடுத்துச் செல்லவேண்டியதில்லை.

795. **அறிவு மந்தமாதல்** (Mental Slowness) இத்தகைய குழந்தைகளை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். (i) இயற்கையாகவே அங்ஙனம் இருத்தல்; (ii) சுரப்பிகளின் கோளாற்றினால் அங்ஙனம் ஏற்படுதல்; (iii) உண்மையான நோயின் காரணமாக உள்ள வளர்ச்சி தாமதப்படுதல். பிறக்கும்பொழுது தேவையான அளவு

Koviloor Digital Library

உயிர்க்காற்று மூளைக்கு எட்டாததால், மூளை சேதமடைதல், மூன்ருவது வகையாகச் சொல்லப்பட்ட பிரிவிற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாகும். 'தைராய்டு' சுரப்பி சரிவர இயங்காமல் இருப்பது இரண்டாவது பிரிவிற்கு எடுத்துக்காட்டாகும். இந்நிலைமைகள் சரிவர துவக்கத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் உள்ளத்தின் மந்தமான வளர்ச்சியை ஓரளவுக்கு நிவர்த்திக்க முடியும்.

மந்த அறிவுடைய பெரும்பான்மையான குழந்தைகளுக்கு எதையும் குறிப்பிட்ட காரணமாகக் காண்பிப்பதற்கில்லை. இயற்கையாகவே இந்தக் குழந்தைகள் பிற குழந்தைகளைவிடக் குறைந்த அளவு அறிவுடையவர்களாக இருக்கின்றனர். அறிவில் இக்குழந்தைகளுக்கு முன்னேற்றம் இருந்தபொழுதிலும், அது மிகக் குறைந்த வேகத்தில்தான் முன்னேற்றமடைகிறது. 4 வயதில் ஒரு குழந்தைக்கு 3 வயது குழந்தையினுடைய அறிவும் ஆற்றலுமே இருந்தால், அது 16 வயதடையும்பொழுது, அதற்கு ஒரு சாதாரண 12 வயதுடைய சிறுவனின் ஆற்றலும் அறிவுக் கூர்மையும் தான் இருக்கும். அத்தகைய சிறுவனுக்கு அறிவுக் கூர்மையின் ஈவு (Intelligence quotient or I. Q.) 75 என்றும் சொல்லலாம் (அதாவது $\frac{3}{4}=\frac{12}{16}=\frac{75}{100}$). மந்த அறிவுடைய குழந்தைக்குச் செய்ய வேண்டியவைகள் பல இருந்தபொழுதிலும், அத்தகைய நிலைமைக்குச் சிகிச்சையே கிடையாது.

796. மந்த அறிவுள்ள சிறுவர்களின் திறமைகளை வளர்த்தல் : மந்த புத்தியுள்ள சிறுவர்களின் நடத்தையில் காணப்படும் கோளாறுகளுக்கு அவர்களின் குறைந்த அறிவு காரணமல்ல; ஆனால், அவர்கள் வளர்க்கப்பட்ட முறைதான் காரணமாகும். எடுத்துக்காட்டாகக் குழந்தை விநோதமாகவும், அவமானம் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் இருப்பதாக பெற்றோர் எண்ணினால், குழந்தைக்குத் தேவையான பாதுகாப்பு உணர்ச்சி அளிக்கக் கூடிய அளவுக்கு, அவர்களால் அந்தக் குழந்தையிடம் அன்பு செலுத்த முடிவதில்லை. குழந்தையின் நிலைமைக்குத் தாங்கள் தான் காரணம் என்று நம்பும் பெற்றோர், குழந்தைக்கு எவ்விதப் பயனையும் அளிக்காத, பலவித சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளுகின்றனர். குழந்தையின் நிலை மிகவும் மோசமானதென்றும், அத்தகைய நிலை மாறி, அதற்குச் சாதாரண நிலையே ஏற்படாதென்றும் முடிவுசெய்யும் பெற்றோர், அதற்கு விளையாட்டுச் சாமான்கள், விளையாட தோழர்கள், படிப்பு வசதி, முதலியவற்றை வழங்காமல் குழந்தையைப் புறக்கணிக்கக் கூடும்; இவைகள் யாவும் வழங்கப்பட்டால்தான், எத்தகைய குழந்தையாலும், அதனுடைய சிறந்த திறமைகளை வெளியில் காட்ட முடியும். இவை யாவற்றையும் காட்டிலும் மிகக் கொடிய ஆபத்து என்னவெனில், சில பெற்றோர் குழந்தை மந்த அறிவு

Koviloor Digital Library

படைத்ததாக இருப்பதை வெளிப்படையாக உணர்ந்துகொள்ள விருப்பப்படாமல் அக்குழந்தையும் மற்ற குழந்தைகளைப்போலவே நுண்ணறிவுடையதுதான் என்று நிரூபிக்க விரும்புகின்றனர். இதனால் அதன் அறிவு பக்குவமடைவதற்கு முன்னரே அதற்குப் பெற்றோர் பல பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றியும், மேல் வகுப்புப் பாடங்களைப் பற்றியும், திறமை மிக்க செயல்களைப் பற்றியும் கற்பிக்கின்றனர். பெற்றோரால் இவ்விதமாகத் தொல்லை கொடுக்கப்படும் குழந்தை மிகுந்த எரிச்சல்தான் அடைகிறது. மேலும் தன்னாலியலாத செயல்களுக்காகத் தன்னம்பிக்கை இழக்கிறது.

அதிகப் படிப்பில்லாத, ஆனால், மகிழ்ச்சியுடன் வாழும் பெற்றோரின் குழந்தை, அறிவில் சற்று பின் தங்கிய குழந்தையாக இருந்தபொழுதிலும், கல்லூரிக் கல்வி பயின்ற குடும்பத்துக் குழந்தையைக் காட்டிலும் சிறந்தே விளங்குகிறது. இதற்குக் காரணம் கல்லூரிக் கல்வி பயின்ற பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தையும் அங்ஙனமே கல்வி பயின்று, தேர்வுகளில் அதிக மார்க்குகள் வாங்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதேயாகும்.

நல்ல அறிவுத் திறமையுடையவர்களைக் காட்டிலும,குறைந்த அளவு மதிநுட்பம் உடையவர்கள் பலவிதமான பயனுள்ளவையும் மதிப்புடையவையுமான பணிகளில் சிறந்த வகையில் ஈடுபட முடியும். ஒவ்வொருவரும், அவரவர் அறிவுக்கும், ஆற்றலுக்கும் தகுந்த ஒரு சிறந்த பணியைச் செய்யத் தேவையான பயிற்சியுடனும், மனப் பக்குவத்துடனும் வளரவேண்டும்.

797. மந்த அறிவுடைய குழந்தையை வீட்டில் பாதுகாத்தல் : அறிவு வளர்ச்சியில் காலத்தாழ்வு காணப்படும் குழந்தையின் பெற்றோர், அத்தகைய குழந்தைக்குப் பொருத்தமான அல்லது தகுதியான தனிப்பட்ட விளையாட்டுச் சாமான்கள், கல்விச் சாதனங்கள் எவை வாங்க வேண்டுமென்றும், அத்தகைய குழந்தைக்கு எவ்வித பாதுகாப்பும், படிப்பினையும் கொடுக்கவேண்டும் என்றும் டாக்டர்களிடமிருந்தும், சமூக சேவகர்களிடமிருந்தும் அறிய விரும்புவார்கள். இதற்குக் காரணம், குறைபாடுடைய குழந்தை, மற்றக் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் மிகவும் மாறுபாடானது என மக்கள் இயற்கையாகவே எண்ணுவதுதான்ஆகும். ஆனால் அறிவு வளர்ச்சி குறைவாக உள்ள குழந்தையின் ஆற்றலும்,அக்கறைகளும், அதன் உண்மையாக நிகழும் வயதிற்குப் பொருத்தமானவைகளாக இருக்காமல், அதன் உள்ள வளர்ச்சியின் வயதிற்கு மட்டும் பொருந்தியவைகளாக இருக்கும் என்பதும் உண்மையே. எடுத்துக் காட்டாக, 5 அல்லது 6 வயதில் செய்யக்கூடிய பூட்சுக்குக் கயிறு கட்டுவது, எழுத்துக்களை அறிந்து கொள்ளுவது போன்ற செயல்களில், மந்த அறிவுள்ள குழந்தையால், அதே 5 அல்லது 6 வயதில் ஈடுபட முடியாது. ஆனால், பல ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் அதன்

Koviloor Digital Library

உள்ள வயதும் 5 அல்லது 6 ஆகும் பொழுதுதான் அதனால் மேற் சொன்ன செயல்களைச் செய்யமுடியும்.

சாதாரண அறிவு படைத்த குழந்தையின் தாய், குழந்தையின் அக்கறைகளைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள ஒரு டாக்டரின் உதவியையோ அல்லது புத்தகங்களின் உதவியையோ நாடவேண்டிய அவசியம் இல்லை. குழந்தையின் விளையாட்டுக்களைக் கவனிப்பதிலிருந்தே, அதற்கு விருப்பமானவற்றை அறிந்து கொள்ள முடியும். மேலும் அது கற்றுக்கொள்ள விரும்புபவைகளைக் கூர்ந்து கவனித்து, அவற்றிற்குத் தகுந்த உதவியைத் தாய் அவ்வப் பொழுது திறமையுடன் குழந்தைக்குச் செய்யவேண்டும்.

மந்த அறிவுள்ள குழந்தையின் தாயும் இங்ஙனமே செய்யலாம். குழந்தைக்கு விருப்பமான விளையாட்டுச் சாமான்களையும் நண்பர்களையும் அதற்குத் தேடித்தரவேண்டும். உதவி தேவைப் படும் செயல்களில் அதற்குத் தேவையான உதவியையும் அளிக்க வேண்டும்.

798. **மந்த அறிவுள்ள குழந்தையைச் சரியான பள்ளியில் சேர்த்தல் மிகவும் அவசியமானது :** ஒரு குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சியில் காலத் தாழ்வு ஏற்படுகிறது என்று ஐயுறும் பெற்றோர் அதனைப்பற்றி ஒரு உளநோய் வல்லுநரிடமாவது, அல்லது, உளநூல் வல்லுநரிடமாவது ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. (570-ஆம் பிரிவைக் காணவும்.) 5 அல்லது 6 வயதில் குழந்தையை முதல் வகுப்பில் சேர்க்கு முன்னர் அதனை ஒரு டாக்டர் பரிசோதிக்க வேண்டும். அதன் அறிவிற்கு மேற்பட்ட வகுப்பில் அதனைச் சேர்க்கக்கூடாது. பாடங்களை அவ்வப்பொழுது மற்ற குழந்தைகளுக்குச் சரியாகக் கற்றுக்கொள்ளமுடியாதபொழுதும், ஒரு வகுப்பின்தேர்வில் வெற்றியடையாதபொழுதும், குழந்தையின் தன்னம்பிக்கை சிதைக்கப்பட்டு விடுகிறது. ஆகையால், குழந்தை மற்றக் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் சிறிதளவு மட்டும் தான் குறைந்த அறிவு படைத்ததாக இருந்தாலும், அல்லது, பள்ளி வகுப்புக்களில், குழந்தைகள் அவரவர்கள் ஆற்றலுக்குத் தகுந்தவாறு பாடங்களைப் பயில அனுமதிக்கப்பட்டாலும், சிறிதளவு மந்த அறிவுடைய குழந்தையையும்கூட அதன் வயதுக்குச் சமமான குழந்தைகளுடனேயே படிக்கச் செய்யலாம். ஆனால் மிகுந்த மந்த அறிவுடைய குழந்தையாக இருந்தாலும், பள்ளி வகுப்பில், யாவரும் ஒரேவிதமான பாடங்களைப் பயில வேண்டியிருந்தாலும், அத்தகைய குழந்தையை அதன் அறிவு, தக்க பக்குவம் அடையும் வரையில் முதல் வகுப்பிலோ, அல்லது அதன் வயதுக்குச் சமமான பிள்ளைகள் இருக்கும் வகுப்பிலோ சேர்க்கக் கூடாது. மற்றக் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் 1 அல்லது 2 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர்தான் அதனை 'கிண்டர் கார்ட்டன்' வகுப்பிலேயே சேர்க்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

அப்பொழுதான் குழந்தை வகுப்புக்களில் தோல்வி அடையாமலும், அதனால் ஏமாற்றம் அடையாமலும் படித்துக் கொண்டுவர முடியும்.

799. **உணவேற்பாடுகளுடன் கூடிய பள்ளியில் சேர்த்தல் (Boarding School)**: சாதாரணப் பள்ளிகளில் மந்த அறிவுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான வசதிகள் அளிக்கப்படாவிடினும், வீட்டிலுள்ளவர்களுக்குக் குழந்தையின் குறைபாடு மிகுந்த உள்ளச் சோர்வைக் கொடுப்பதாக இருந்தாலும், குழந்தையை ஒரு (வசிக்கவும், உண்ணவும் வசதியளிக்கும்) தங்கும் விடுதியுடன் கூடிய பள்ளியில் சேர்க்க முன்கூட்டியே ஏற்பாடுகள் செய்வது நல்லது.

800. **அறிவு வளர்ச்சியில் மிகவும் பின்தங்கிய குழந்தை**: எடுத்துக்காட்டாக $1\frac{1}{2}$ அல்லது 2 வயதில்கூட உட்காரவோ மற்றவர்களை அறிந்து கொள்ளவோ விளையாட்டுச் சாமான்களில் விருப்பம் கொள்ளவோ தெரியாத குழந்தை மிகவும் சிக்கல்கள் நிறைந்த குழந்தையாகும். நீண்ட நாட்களுக்கு ஒரு கைக் குழந்தையைப்போல் அது பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். குறைந்த உணர்ச்சி உடையதாக இருப்பதால், குடும்பத்திலுள்ளவர்களிடமிருந்து அதற்குக் குறைந்த நன்மைதான் கிடைக்கிறது. இத்தகைய குழந்தையைக் கவனிப்பதில் தாய் எவ்வளவு ஆர்வம் காட்டுகிறாள்? இந்தக் குழந்தை தாயின் உடலையும், உள்ளத்தையும் எவ்வளவு சோர்வடையச் செய்கிறது? குழந்தையின் தன்மையும், மந்த அறிவின் கடுமையும் எத்தகையது? இந்தக் குழந்தையால், குடும்பத்தில் மற்ற குழந்தைகள் எங்ஙனம் பாதிக்கப்படுகின்றன? தன்னை மகிழ்விக்கக் கூடிய நண்பர்களையும், செயல்களையும் அதனால் சற்று வளர்ந்த பின்னராவது கண்டுபிடிக்க இயலுகிறதா? அதற்குத் தகுந்த பாடங்கள் கற்றுக்கொடுக்கப்படும் பள்ளிகள் இருக்கின்றனவா? என்பன போன்ற பல வினாக்களுக்குத் தாய் முதலில் விளக்கம் காணவேண்டும்.

சில தாய்மார்களால் மிகுந்த மந்த அறிவுபடைத்த குழந்தையைக்கூட எத்தகைய சோர்வுமடையாமல் பாதுகாத்து வளர்க்க முடியும். அதனுடைய சிக்கல்களைக் கண்டு அவர்கள் ஆத்திரம் அடைவதில்லை; அதனுடைய நற்பண்புகளை மட்டும் கண்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றனர்.

ஆனால் வேறு சில தாய்மார்கள், இங்ஙனம் தனிப்பட்ட தேவைகளைக் கொண்ட குறைபாடுடைய குழந்தைகளைக் கவனிக்கத் தகுந்த பொறுமையற்றவர்களாக இருப்பார்கள். இத்தகைய தாய் தன் கணவரிடமும், மற்ற குழந்தைகளிடமும் கொண்டுள்ள உறவு முறைகூட அவள் பொறுமையற்ற தன்மையால் பாதிக்கப் படலாம்.

இன்னும் சில தாய்மார்கள், மற்ற குழந்தைகளையும், கணவனையும், தன்னலத்தையும்கூட புறக்கணிக்கும் அளவுக்கு குறை

Koviloor Digital Library

பாடுடைய குழந்தையைக் கவனிப்பதிலேயே மிகவும் ஈடுபாடுடையவர்களாக இருக்கலாம். இதில் தவறில்லை என்றபோதிலும், நாளடைவில் தாயின் இத்தகைய போக்கு யாவருக்கும் நன்மை பயப்பதாக இருக்காது. இத்தகைய தாய் குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கும் அவரவர்களுக்குத் தேவையான அன்பையும் பராமரிப்பையும் அளிப்பவளாக மாற, உதவி செய்யப்பட வேண்டும் (787-ஆம் பிரிவைக் காணவும்).

801. 'மங்கோலிசம்' (Mongolism) எனப்படும் தனிவகை உள்ளத்தின் குறைபாடு: இதில் உடல், உள்ளம் ஆகிய இரண்டும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய குழந்தையின் கண்கள் மேல் நோக்கி சரிந்து அமைந்திருக்கும். அதன் உடல் வளர்ச்சியில் காலத்தாழ்வு ஏற்படுவதுடன், அது முழுவளர்ச்சியையும் அடைவதேயில்லை. மேலும் இத்தகைய குழந்தைகளின் அறிவாற்றலும் காலந்தாழ்த்தித்தான் அபிவிருத்தி அடைகிறது. ஆனால், அநேகமாக இத்தகைய குழந்தைகள் யாவுமே மிக இனிய இயல்பு வாய்ந்தவைகளாக இருக்கும்.

குழந்தை பிறக்கக்கூடிய வயதுகால இறுதியில்தான் சாதாரணமாக ஒரு தாய்க்கு மங்கோலியன் குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. சாதாரணமாக, இத்தகைய குழந்தை பிறந்தவுடனேயே, அதன் தன்மையை எளிதில் கண்டுகொள்ளலாம். என்றபொழுதிலும், சில திங்கள்கள் வரையிலும், இத்தகைய குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கண்காணிக்காமல், நிச்சயமாக அதனைப் பற்றி ஒன்றும் சொல்லுவதற்கில்லை.

மற்ற மந்த அறிவுடைய குழந்தைகளைப் போலவே இந்தக் குழந்தையையும், சிறந்த முறையில் வளர்ப்பது. குழந்தையின் வளர்ச்சி அதற்குப் படிக்கக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு வசதிகள், தாயின் தன்மை முதலியவற்றைப் பொறுத்ததாகும். சில மங்கோலியன் குழந்தைகளைப் பெற்றோருக்கும், மற்ற குழந்தைகளுக்கும் எவ்வித இடையூறுமின்றி, வீட்டிலேயே நல்ல முறையில் மகிழ்ச்சியுடன் வளர்க்க முடியும். வேறு சில குழந்தைகளைத் தங்கும் விடுதிகளுடன்கூடிய பள்ளிகளில் படிக்க அனுப்புவது நன்மை பயப்பதாக இருக்கலாம். ஆகையால், இவைகள் யாவற்றையும் மனதில் கொண்டு, பெற்றோர், அவரவர்கள் குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

குழந்தையைச் சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளல்

802. தாய், தந்தையர் இருவருமே சுவீகாரக் குழந்தையை விரும்பவேண்டும்: கணவன்-மனைவி ஆகிய இருவருமே குழந்தைகளை விரும்புபவர்களாகவும், குழந்தைகள் இல்லாமல் தங்களால் வாழ முடியாது என்று உணர்பவர்களாகவும் இருந்தால் மட்டுமே அவர்கள் ஒரு குழந்தையைச் சுவீகாரம் செய்துகொள்ள முடிவு செய்யவேண்டும். சொந்தக் குழந்தையாக இருந்தாலும் அல்லது

Koviloor Digital Library

சுவீகாரக் குழந்தையாக இருந்தாலும், எல்லாக் குழந்தைகளுமே தாங்கள் தாய் தந்தை ஆகிய இருவருக்கும் எப்பொழுதும் வேண்டியவர்களாகவும், இருவராலும் ஆழ்ந்த பற்றோடு அன்பு செலுத்துபவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும் என்று விரும்புகின்றன. அப்பொழுதுதான் தாம் பாதுகாப்போடு வளரமுடியும் என்றும் அவை கருதுகின்றன. ஆரம்பத்திலேயே தக்க பாதுகாப்புணர்ச்சி இல்லாத தாய் தந்தை ஆகிய இருவரிலே யாரேனும் ஒருவருக்கோ அல்லது இருவருக்குமேயோ, தன்மீது அன்பு குறைகிறது என்ற எண்ணம் சுவீகாரக் குழந்தைக்கு ஏற்படுமேயானால், அது கேடான நிலையைத்தான் உண்டாக்கும். தனது சொந்தத் தாய் தந்தையரால் ஏதோ ஒரு காரணம் பற்றித் தான் கைவிடப்பட்டிருப்பதாக அது அறிந்திருப்பதால், தனது சுவீகாரத் தாய் தந்தையராலும் தான் என்றைக்கேனும் ஒருநாள் கைவிடப்படவேண்டி வந்தாலும் வரக்கூடும் என்று அது உள்ளூர அச்சம் கொள்ளக்கூடும். தாய் தந்தையர் இருவரில் ஒருவர்மட்டுமே விரும்பி சுவீகாரம் எடுத்துக்கொண்டாலும், அல்லது சுவீகாரப் பிள்ளை தங்களுக்கு வீட்டு வேலைக்கு உதவியாக இருக்கக்கூடும் என்ற காரணத்திற்காகவோ அல்லது தங்களின் வயதான காலத்தில் தங்களைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கக்கூடும் என்ற காரணத்திற்காகவோ தாய்-தந்தை ஆகிய இருவரும் சேர்ந்து சுவீகாரம் எடுத்துக்கொண்டாலும், அதனால் தவறுகள் ஏற்படும் என்பதை உறுதியாக அறியவேண்டும். சில சமயங்களில், ஒரு மனைவி, தன் கணவன் தன்னை விட்டுப் பிரிந்து சென்றுவிடாமல் இருக்கும்பொருட்டு ஒரு சிறுவனைச் சுவீகாரம் எடுத்துக்கொள்ள விரும்புகிறாள். இதுபோன்ற காரணங்களுக்காகச் சுவீகாரம் எடுத்துக்கொள்ளுவது குழந்தைக்கு மட்டும் அல்லாமல் பெற்றோருக்கும் கேடானதாகும். ஆழ்ந்த அன்போடு சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளப்படாத குழந்தை, நடத்தையில் கோளாறுகளுடைய குழந்தையாக மாறுவதைப் பொதுவாகக் காணலாம்.

803. **ஒரு நல்ல குழந்தையைச் சுவீகாரம் செய்யஉதவும் நிலையத்தாரின் மூலம் சுவீகாரம் எடுத்துக்கொள்ளல் :** நல்ல திறமையுள்ள குழந்தை சுவீகாரம் செய்ய உதவும் நிலையத்தாரின் மூலம், (Child placing agency) சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளுவதுதான், எல்லா வகையிலும் சாலச் சிறந்த முறையாகும். குழந்தையைச் சுவீகாரம எடுத்துக்கொள்ள விரும்பும் பெற்றோர்கள், குழந்தையின் சொந்தத் தாய்-தந்தையர்களிடம், நேரிடையாகவோ அல்லது அனுபவமில்லாத மூன்றாவது மனிதரின் மூலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளுவது, எப்பொழுதும் இடையூறு விளைவிக்கின்ற ஒன்றாகும். இந்த முறை, குழந்தையின் சொந்தப் பெற்றோர்கள் தங்கள் மனதை மாற்றிக்கொண்டு, குழந்தையைத் திரும்ப தங்களிடம் கொடுத்துவிடும்படி கேட்க வழிசெய்வதாக இருக்கும்

Koviloor Digital Library

இதனைச் சட்டப்படி தடுத்து நிறுத்தமுடியும் என்றாலும், இது சுவீகாரம் எடுத்துக்கொண்ட குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியைப் பாழாக்கிவிடுவதோடு, குழந்தைக்கான பாதுகாப்பையும் கெடுத்து விடும். ஒரு நல்ல குழந்தையைச் சுவீகாரம் செய்ய உதவும்நிலையம் ஒன்று இருக்குமேயானால், அது இரு சாராருக்கும் இடையே அசைக்க முடியாத சுவர்போல் நின்று, ஒரு சாரார் மற்றொரு சாராரை அறிந்து கொள்ளாதபடி பார்த்துக்கொள்ளும்; ஒரு சாரார் மற்றொரு சாராருக்குத் தொல்லை கொடுக்காதபடியும் பாதுகாத்து, அவற்றின்மூலம் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்புத் தேடித் தருவதாகவும் அமையும். குழந்தையைச் சுவீகாரத்திற்குக் கொடுக்கலாமா அல்லது வேண்டாமா என்று முடிவு எடுக்கச் சொந்தத் தாய்க்கும், அவளது உறவினர்க்கும் இந்த நிலையம் பேருதவி செய்வதாக இருக்கும். இந்த நிலையம் தனது அனுபவத்தின் வாயிலாகவும், ஆராய்ந்து பார்ப்பதன் மூலமாகவும், எந்தப் பெற்றோர்கள் சுவீகாரம் எடுப்பதினின்றும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவர்கள் என்பதைக் கண்டறிந்து கூறக்கூடியதாகும். இந்த நிலையம் சுவீகாரம் எடுத்துக்கொண்ட குடும்பத்தில் வளர்ந்துவரும் குழந்தை, தகுதி ஆய்வுக் காலத்தில் (Probationary Period) எல்லாவகையிலும் எல்லாருக்கும் திருப்தி அளிக்கக் கூடிய முறையில் சரியானபடி வளர்ந்து வருகிறதா என்று ஆராய்ந்து பார்க்கவும் செய்கிறது. சுவீகாரம் முடிவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்கு முன், தகுதி ஆய்வுக் காலம் ஒன்று இருக்க வேண்டும் என்பதைக் குழந்தை சுவீகாரம் செய்ய உதவும் நிலையங்களும், அரசாங்கச்சட்டங்களும் வற்புறுத்திக்கூறுகின்றன.

804. **சுவீகாரத் தன்மையைப் பற்றி குழந்தை இயற்கையாகவே அறியும்படி விட்டுவிடப்படவேண்டும்:** சுவீகாரம் எடுக்கப்பட்ட குழந்தை, சுவீகாரம் எடுக்கப்பட்டது என்று தெரிவிக்கப்பட வேண்டுமா? இந்தத் துறையில் அனுபவம் பெற்ற பலரும், குழந்தை அதனை அறிந்திருக்கவேண்டும் என்றே கூறுகின்றனர். சுவீகாரம் எடுத்துக்கொண்ட பெற்றோர்கள், சுவீகாரம் எடுத்துக் கொண்டிருப்பதை, இரகசியமாக வைத்துக் காப்பாற்றி வருவதாக எண்ணிக்கொண்டிருந்தாலும், என்றைக்கேனும் ஒரு நாள், அண்மையிலோ அல்லது சிறிது காலந் தாழ்த்தியோ, யாரிடமிருந்தாவது, அச்செய்தியை, அக்குழந்தை உறுதியாக அறிந்து கொள்ளத்தான் போகிறது. வயதான குழந்தையாகவோ அல்லது இளமைப்பருவத்தினனாகவோ ஆகும்போது, தான் சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டவன் என்று ஒருவன் திடீரென்று அறிவானேயானால், அவன் மனக்கலக்கம் அடைவான் என்பது எப்பொழுதும் நடைமுறையில் காணப்படுகின்ற ஒரு நிலையாகும். ஒரு குழந்தை முதல் வயதிற்குள் சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது என்று வைத்துக் கொண்டால், அக்குழந்தைக்கு அச்செய்தி எப்பொழுது அறிவிக்கப்பட வேண்டும்? ஒரு

Koviloor Digital Library

குறிப்பிட்ட காலம் வரையில் அச்செய்தி காப்பாற்றிவைக்கப்படக் கூடாது. பெற்றோர்கள், ஆரம்பத்திலிருந்தே, குழந்தை சுவீகாரம் எடுக்கப்பட்டது என்ற உண்மையை, வெளிப்படையாக அவ்வப் போது தாங்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போதும், குழந்தையோடு பேசிக்கொண்டிருக்கும்போதும், மற்ற வர்களோடு பேசிக்கொண்டிருக்கும்போதும், பேச்சுவார்த்தை களில் வெளிப்படுத்தவேண்டும் இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை ஏற்பட் டால், வளர்ச்சி பெற்ற குழந்தை, தானே விருப்பங்கொண்டு, சுவீகாரத்தைப்பற்றிய விளக்கம் பெறுவதற்கான சில வினாக்களை எழுப்ப வாய்ப்பு ஏற்படும். அக்குழந்தை நிலைமைகளை உணர்ந்து கொள்ளத் தலைப்படும்போது, சுவீகாரம் என்றால் என்ன என்பதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அறிந்துகொள்ளும்.

குழந்தை மூன்று வயதை அடையும்போது, தாய், மற்றவர் களோடு பேசிக்கொண்டிருக்கையில், அக்குழந்தை சுவீகாரம் எடுக்கப்பட்டது என்று தாய் கூறுவதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். உடனே குழந்தை சுவீகாரம் எடுப்பது என்றால் என்ன என்று அறிய விரும்பலாம். அதற்குத் தாய்தான், எங்ஙனம் பல நாட் களுக்கு முன்பு, அன்பு செலுத்தவும், பேணி வளர்க்கவும் குழந்தை ஒன்று வேண்டும் என்று விருப்பங்கொண்டு குழந்தைகளைச் சுவீ காரம் எடுத்துக்கொள்ள உதவி செய்யும் நிலையத்தாரின் மூலம் தான் விரும்பிக் கேட்டுக்கொண்ட குழந்தையைப் பெற்றாள் என்றும் கூறலாம். இந்த முறையில்தான் சுவீகாரம் எடுக்கப்பட்ட தாக அறியும் குழந்தை மிக்க மகிழ்ச்சி கொள்ளுகிறது. மேலும் இந்தக் கதையை அது அடிக்கடி கேட்கவும் விரும்புகிறது.

ஆனால், சில சமயங்களில், 3 அல்லது 4 வயதுக் குழந்தையாக இருந்தால், பெரும்பாலும் எல்லாக் குழந்தைகளையும் போல், அந்தச் சுவீகாரக் குழந்தை, ஆரம்பத்தில் குழந்தைகள் எங்கிருந்து பிறந்து வெளிப்படுகின்றன என்பதை அறியஆவல் கொள்ளுகிறது. இதற்குரிய விடை 525-ஆம் பிரிவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இறுதியாகத் தன் சொந்தத் தாயால், தான் கைவிடப் பட்டது ஏன் என்ற கடினமான வினாவைக் குழந்தை கேட்கக்கூடும். தன் தாயால் அது விரும்பப்படவில்லை என்று கூறப்படும் விடை. அது மற்ற தாய்களிடமும் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையைப் பாதிப்ப தாக அமையும். மற்ற எந்தவித இட்டுக் கட்டிக் கூறப்படும் காரணமும், அதனைப் பிற்காலத்தில் எதிர்பாராத வகையில் பாதிப்பதாக இருக்கும். ஆகையால், சொந்தத் தாயால் ஏன் கவனிக்க முடியவில்லை என்ற காரணம், தனக்குத் தெரியாவிடினும் அவள் கவனிக்க விரும்பினாள் என்பதை மட்டும் உறுதியாகச் சொல்லமுடியும் என்று சுவீகாரத் தாய் கூறுவதுதான், ஏறத்தாழ சிறந்த விடையாக இருக்கும். அதே சமயத்தில், அந்தக் குழந்தை

Koviloor Digital Library

இனி எப்படி தனக்கே உரியது என்பதைச் சுவீகாரத் தாய் அதற்கு அடிக்கடி, நினைவுபடுத்திக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

805. **சுவீகாரப் பெற்றோர்க்கு முழுக்க உரிமையாய் இருந்தல் :** சுவீகாரப் பெற்றோர், என்றைக்கேனும் ஒரு நாள், தங்கள் சொந்தப் பெற்றோர்களைப் போலவே, எக்காரணங்கொண்டாவது தங்களைக் கைவிட்டு விடக்கூடும் என்ற அச்சம், சுவீகாரக் குழந்தைக்கு உள்ளூர இருக்கலாம். இதை எப்பொழுதும் நினைவில் கொண்டு, எத்தகைய சூழ்நிலையிலும், சுவீகாரக் குழந்தையைக் கைவிடும் எண்ணம், தங்கள் மனதில் ஏற்பட்டதாகக்கூடச் சுவீகாரப் பெற்றோர் காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. சினம் ஏற்படும் சமயத்தில், எண்ணிப்பார்க்காமல், குழந்தையைக் கைவிட்டுவிடுவதாக ஒரு முறை அச்சுறுத்தினல்கூட, பெற்றோர்கள் மீதுள்ள நம்பிக்கையை என்றென்றைக்கும் இழந்துவிடுகிறது. தன்னுடைய சுவீகாரத்தைப் பற்றிக் குழந்தை பேசும்பொழுதும், மற்ற எந்த சமயங்களிலுமே, அது தங்களுக்கு எப்பொழுதுமே உரிமையானது என்ற எண்ணத்தைக் குழந்தை பெறும்படி செய்ய வேண்டும்; குழந்தை தங்கள் மீதுள்ள நம்பிக்கையை இழக்காமல் இருக்க வேண்டுமே என்று எண்ணி, அதனிடம் அளவுக்கு மீறிய அன்பு செலுத்துவதும் தவறு. ஆகையால் சுவீகாரக் குழந்தைக்கு அதிகப் பாதுகாப்பு அளிப்பது சுவீகாரப் பெற்றோரால், முழு மனதுடன் இயற்கையான அன்பு செலுத்தப்படுவதுதான் ஆகும்.

சுபம்

Koviloor Digital Library

எமது நூல்கள்

P. T. 27. ஐந்தும் மூன்றும் அல்ல—ஹெலன் மாக் இன்னஸ்—மொழிபெயர்ப்பு—மாயாவி — அதிரு சிகரமான திடுக்கிடும் சம்பவங்கள் நிறைந்த நவீனம். 400 பக்கங்கள். விலை 75 நயே பைசே.

P. T. 28. மாடிப்படி மர்மம்—மேரி ராபர்ட்ஸ் ரைன்ஹார்ட் — மொழிபெயர்ப்பு: "இளங்கோவன்" — கையிலெடுத்தால் படித்து முடிக்கும் வரை மனத்தை வசீகரிக்கும்; மயிர்க்கூச்செரியும் மர்மங்கள் நிறைந்த துப்பறியும் ஒரு நவீனம்.
213 பக்கங்கள்—விலை 50 நயே பைசே.

P. T. 29. அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டுச் சரித்திரம் — ஆலன் நெவின்ஸ், ஹென்றி ஸ்டில் கம்மாகர் எழுதியது — மொழிபெயர்ப்பு : எம். எஸ். கல்யாணசுந்தரம், பி. ஏ. நான்கு நூற்றுண்டுகளே வயதான அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டு அபிவிருத்தி அடிச்சுவடுகளை புதுமையாகச் சித்தரிக்கும் ஒரு வரலாற்று நூல்.
512 பக்கங்கள்—விலை ஒரு ரூபாய்.

P. T. 30. புகழ் பெற்ற ஏழைகள்—சாரா.கே.போல்டன்—மொழிபெயர்ப்பு: — குண்டூசி கோபால் — ஏழைகளாயிருந்த புகழ்பெற்ற மேதைகளின் வாழ்க்கைச் சரிதங்கள்—திலகர், ஆஸாத், பட்டேல் முதலியோரின் வரலாற்றுகளுடன் கூடியது.
240 பக்கங்கள்—விலை 75 நயே பைசே.

முன்பே வெளிவந்துள்ள நூல்கள்

P. T. 1. சந்நியாஸியும் சர்வாதிகாரியும்—ஆர்தர் கோய்ஸ்லர்—மொழிபெயர்ப்பு: எஸ். டி. எஸ். யோகி. கம்யூனிஸ்ட் தத்துவங்களை அலசி ஆராய்ந்த சிந்தனைக் கட்டுரைகளின் தொகுப்பே இந்நூல். 251 பக்கங்கள்—விலை 50 நயே பைசே.

P. T. 2. அரசியல் கட்டுரைகள் — தாமஸ் பெய்ன் — மொழிபெயர்ப்பு: ரா. நாராயணன் பி. ஏ., பி. எல். உலக அரசியல் மேதைகளில் ஒருவரான தாமஸ் பெய்ன் அவர்களது அருமையான அறிவுரைகள். 270 பக்கங்கள்—விலை 50 நயே பைசே.

P. T. 3. மகத்தான மாறுதல் — ஃபிரடைரிக் லீவிஸ் ஆலன்—மொழிபெயர்ப்பு: ஸி. பாலசுப்பிரமண்யம், பி.ஏ. பி. எல். 1900 முதல் 1950 வரையிலான அமெரிக்கப் பொருளாதார, சமூக வாழ்க்கை வளங்களை நன்கு சித்தரிக்கும் ஒரு நூல்.
360 பக்கங்கள்—விலை 75 நயே பைசே.

P. T. 4. இந்தியா என் வீடே — இந்தியா பௌலஸ் — மொழிபெயர்ப்பு: எம். எஸ். சிவஸ்வாமி. இந்தியாவைச் சொந்தவீடாக நேசித்த அமெரிக்க ஸ்தானிகராய் இந்தியாவிலிருந்து செஸ்டர் பௌல்ஸின் மகளது அன்புமயமான பாராட்டு நூல்.
280 பக்கங்கள்—விலை 75 நயே பைசே.

Koviloor Digital Library

பூரண
விநியோகஸ்தர்கள் :

இந்தியா புக் ஹவுஸ்

மவுண்ட் ரோட், மதராஸ்—2.

காந்தி நகர், பெங்களூர்—9.

3-A, ராஷ்ட்ரபதி ரோட், செகந்திராபாத்.

ரூஸி மேன்ஷன்ஸ்

29, ஒட்ஹவுஸ் ரோட், பம்பாய்—1.

யூனைடெட் இந்தியா அஷ்யூரென்ஸ் பில்டிங்
F. ப்ளாக், கன்னுட் ப்ளேஸ்
நியூ டெல்லி—1,

20-A, லிண்ட்ஸே தெரு,
கல்கத்தா, 16.

பெர்ல் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்
249, டாக்டர் தாதாபாய் நௌரோஜி ரோட்,
பம்பாய்—1.